N° 4 | Juillet/Août 2019 | Bimestriel | Fr. 6.00 | UNE PUBLICATION DE BON À SAVOIR

MA SANTÉ

Service juridique gratuit
réservé aux abonnés
✆ 021 310 18 20

CRÈME SOLAIRE
Neuf idées reçues
9

SPORT
Gare à la canicule
10

VOYAGES
Conseils santé
18

VITAMINE D
Trop de tests inutiles
24

DENTISTE
Ne pas abuser des radiographies
26

Comparatifs
Vaincre la tourista naturellement
16

Trouver son style de danse
22

iStock

TEST *pages 6-8*

Burgers, nuggets, saucisses
Les substituts de viande à la fête

VISIT…

LANZAROTE

Caliente.com

NOS GUIDES

SIMPLES
CLAIRS
PRATIQUES

Inclus rabais de 5 fr. par guide pour nos abonnés

JE COMMANDE: **021 310 01 37 | info@bonasavoir.ch | www.bonsavoir.ch/boutique**



☐ **Gardez la ligne! Les recettes**	32.50 fr.
☐ Toutes vos assurances	37.50 fr.
☐ Le guide pratique du locataire	32.50 fr.
☐ Le guide des successions	32.50 fr.
☐ La famille et ses droits	32.50 fr.
☐ Comment déclarer ses impôts	32.50 fr.
☐ Vite dit... Pas toujours prouvé!	32.50 fr.
☐ Conso - boulot - bobos	32.50 fr.
☐ Le couple devant la loi	32.50 fr.
☐ Je deviens propriétaire	32.50 fr.
☐ Le guide de la PPE et du voisinage	32.50 fr.
☐ Les trois piliers	32.50 fr.
☐ Préparez votre retraite	32.50 fr.
☐ Vos droits au travail	32.50 fr.
☐ Au secours, j'ai des dettes!	32.50 fr.
☐ L'automobiliste face à la loi	32.50 fr.
☐ Poisons quotidiens	32.50 fr.
☐ Le vin pratique	32.50 fr.
☐ Aïe, mon dos!	32.50 fr.
☐ 1, 2, 3, bougez!	32.50 fr.
☐ Bonne nuit!	32.50 fr.
☐ 90 lettres types, vol. I	32.50 fr.
☐ 90 lettres types, vol. II	32.50 fr.
☐ 90 lettres types, vol. III	32.50 fr.

TVA + frais d'envoi inclus, sous réserve de modification.

☐ Je ne suis pas abonné(e) à *Bon à Savoir,* chaque guide me coûtera 5 fr. de plus.

Mon adresse

Nom

Prénom

Rue/N°

Code postal/Ville

N° d'abonné (si existant)

N° de téléphone

E-mail

Date

Signature

MS 4/19

Coupon à renvoyer à *Bon à Savoir,* Service des commandes
Rasude 2 – Case postale 240 – 1001 Lausanne
Par fax: 021 310 01 39

ABONNEMENT à Bon à Savoir

Je m'abonne pour:

☐ **1 an** (11 parutions): **42.50 fr.**
☐ **2 ans** (22 parutions): **80.00 fr.**

JE M'ABONNE

021 310 01 37 | abo@bonasavoir.ch | www.bonasavoir.ch/abonnements

détacher ici















Sommaire

6 **Alimentation**
Saucisses et burgers végétariens sur le grill

9 **Protection**
La vérité sur les crèmes solaires

10 **Thermorégulation**
Sport et canicule, un couple infernal

13 **Loisirs**
Maîtriser la course sur la plage

15 **Lunettes**
Protéger les yeux aussi

18 **Prévention**
Pour éviter les problèmes de santé en voyage

19 **Contraception**
La vasectomie, une alternative complexe

20 **Esthétique**
De belles fesses à tout prix

24 **Prescriptions**
138 millions gaspillés pour la vitamine D

26 **Dentiste**
Ne pas abuser des radiographies

27 **Diagnostic**
Quand ça brûle et ça gratte «là en bas», c'est peut-être le lichen scléreux

EN UNE

6 **Alimentation**
Saucisses et burgers végétariens sur le grill

TEST



Photos: iStock

COMPARATIFS

16 **Voyages**
Vaincre la tourista sans médicament

22 **Danses**
Bonnes pour le corps et l'esprit



MAIS ENCORE...

5 Brèves
14 Brèves
28 Conseils juridiques
30 Vous avez la parole

MA SANTÉ

Impressum

Service abonnements
CP 1440, 1001 Lausanne
✆ 021 310 73 67
Fax 021 310 01 39
E-mail: abo@masantemag.ch
Abonnement
1 an (6x/an): 36 fr.
2 ans: 67 fr.
Rédacteur en chef
Pierre-Yves Muller (pym)
Rédacteur en chef adjoint
Yves-Noël Grin (yng)
Rédaction
Sou'al Hemma (sh)
Claire Houriet Rime (chr)
Sandra Porchet (sp)
Sébastien Sautebin (seb)
Ont collaboré à ce numéro
Jonas Arnold
Katharina Baumann
Mathieu Beney
Tiffany Bolema
Eric Breitinger
Silvia Diaz
Jean Gabriel Jeannot
Andreas Gossweiler
Stephan Heiniger
Sonja Marti
Luzia Mattmann
Charly Pache
Andreas Schmits
Kim Vallon
Barbara Venditti
Mise en pages
Audrey Chevalley
Florent Collioud
(web et infographie)
Correction
Mathieu Beney
Permanence juridique
✆ 021 310 18 20
Tous les jours de
9 h à 13 h
Catherine Amiguet (ca)
Silvia Diaz (sd)
Sophie-Emilia Steinauer (ses)
Kim Vallon (kv)
Secrétariat de rédaction et marketing
Av. de la Rasude 2
CP 1465, 1001 Lausanne
✆ 021 310 73 66
Tous les jours de 8 h à 17 h
Fax 021 310 01 39
www.masantemag.ch
E-mail: info@masantemag.ch
Alessia Berjano
Lidia Brandalise
Publicité
KI Media S.à r.l.
CP 150, 1001 Lausanne
✆ 021 310 18 21
anzeigen@kimedia.ch
CP 75, 8024 Zurich
✆ 044 253 83 53
anzeigen@kimedia.ch
Imprimerie
Swissprinters AG,
4800 Zofingen
Imprimé en Suisse, sur du papier labellisé FSC (CO 21036) et emballé dans un film en polyéthylène non polluant.
Editeur
Editeur
Editions Plus S.à r.l.
CP 150, 1001 Lausanne

© Reproduction autorisée uniquement avec l'accord écrit de l'éditeur, tout comme l'utilisation de nos tests et articles à titre publicitaire.

Editorial

Du soleil et des conseils


Darrin Vanselow

Nous n'allions pas vous laisser partir au soleil sans vous donner quelques conseils. Une préparation adéquate peut vous éviter pas mal de soucis. C'est dans cette optique que notre chroniqueur, le Dr Jean Gabriel Jeannot, a sélectionné les sites et applications les plus utiles, et répertorié les recommandations qui vous permettront de voyager en toute sérénité. Quels médicaments emporter dans votre trousse de toilette? Comment vous prémunir contre le jetlag? Quels vaccins pour votre destination? Qui contacter en cas de problème? *(lire page 18)*

Il se peut que, même bien préparé, vous n'échappiez pas à la tristement célèbre tourista, qui touche chaque année entre 20 et 50% des vacanciers! Due à de mauvaises conditions sanitaires et transmise par les aliments ou par l'eau, elle n'est souvent pas trop grave mais peut gâcher votre séjour. Les médicaments sont parfois incontournables, mais il existe de nombreux moyens pour se remettre sur pied en deux ou trois jours avec des remèdes faits maison. Notre comparatif pour la prévenir ou la soigner vous permettra de faire le bon choix selon les circonstances *(lire page 16)*.

Si vous optez pour des vacances sportives, quelques précautions seront aussi utiles, car exercice et chaleur ne font pas toujours bon ménage. Notamment quand le taux d'humidité grimpe *(lire page 10)*.

Et comme le bord de mer réveille souvent des envies de footing, mieux vaut là encore respecter quelques principes pour optimiser l'effort et éviter de transformer le plaisir en douleur *(lire page 13)*.

Nous n'aurions pas fait le tour du sujet sans nous pencher sur les crèmes solaires. Celle de l'année dernière est-elle encore efficace? Faut-il opter pour un filtre chimique ou minéral? Les médicaments fragilisent-ils la peau? Nous avons fait le ménage dans quelques idées reçues *(lire page 24)*. Enfin, comme le soleil menace aussi vos yeux, nous vous donnons toutes les clés pour bien choisir vos lunettes: catégories de filtres, protection UV, couleur, forme ou traitement de surface *(lire page 15)*.

Nous vous souhaitons un bel été sous le soleil et vous donnons rendez-vous en septembre!

Pierre-Yves Muller
Rédacteur en chef



Bien se nourrir pour vieillir en bonne santé

La population ne cesse de vieillir. L'espérance de vie en Suisse atteint 85,3 ans pour les femmes et 81,5 ans pour les hommes. Une alimentation variée et équilibrée contribue à la préservation de l'autonomie et de la mobilité le plus longtemps possible. L'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV) vient de publier une brochure sur l'alimentation des seniors, qui s'adresse principalement aux professionnels. Le document préconise d'adapter l'apport énergétique aux besoins afin de maintenir un poids aussi stable que possible. La brochure rappelle la nécessité de s'hydrater suffisamment (au moins 1,5 litre par jour), de manger de façon variée et régulière (au moins trois repas par jour) ou de consommer suffisamment de protéines. L'OSAV recommande également une supplémentation en vitamine D, de prendre en compte les habitudes individuelles pour préserver le plaisir de manger et de privilégier les repas en compagnie. *ab*



Les jus de fruits ne seraient pas sains

Une étude américaine réalisée par l'Université Emory d'Atlanta (Etats-Unis), suggère qu'une consommation élevée de boissons sucrées, y compris de jus de fruits, augmente la mortalité. Les résultats, provenant de plus de 13 000 adultes âgés de 45 ans au moins, montrent ainsi qu'un supplément quotidien de 350 ml de jus de fruits était associé à une augmentation du risque de décès de 24%, toutes causes confondues! Les auteurs estiment que le contenu nutritionnel des boissons sucrées et des jus de fruits 100% est finalement très similaire, puisque les ingrédients sont avant tout de l'eau et du sucre. Et selon eux, les sucres contenus dans toutes les boissons douces sont essentiellement du glucose et du fructose (monosaccharides) ou du sucrose (disaccharide). Or ce dernier est rapidement décomposé lors de la digestion et métabolisé en fructose et en glucose.

Certains spécialistes soulignent les limites de l'étude, notamment en ce qui concerne le rôle joué par la présence d'éventuels additifs dans les jus. *seb*

TRAITEMENTS LASER RÉSERVÉS AUX MÉDECINS

Certains traitements esthétiques utilisant des lasers et d'autres appareils à rayonnement non ionisant ou ondes sonores sont, depuis le 1er juin, réservés aux médecins ou même interdits. Ces actes présentent en effet des risques de lésions aiguës élevés en cas d'utilisation inappropriée, souligne l'Office fédéral de la santé publique (OFSP). Les taches de vieillesse, l'eczéma, les taches de vin, le psoriasis, les varices et les verrues figurent parmi les traitements à rayonnement ionisant ou au son confiés dorénavant exclusivement aux médecins. La même règle s'applique, entre autres, pour le retrait du maquillage permanent et des tatouages lorsque ce dernier s'effectue à proximité des yeux ou sur les paupières. De surcroît, il est maintenant interdit de retirer des tatouages au moyen de lampes flash (IPL), et traiter des grains de beauté au moyen de rayons laser ou d'IPL. «Le retrait de grains de beauté relève de la médecine chirurgicale et nécessite une procédure adaptée», relève l'OFSP. *seb*

Si précieux, le sang

Encore un effet du papy-boom: avec le vieillissement de la population, les hôpitaux suisses seront à court de sang à partir de 2025. Le CHUV ne baisse pas les bras et participe au projet «Patient Blood Management» (PBM). Le programme veut notamment améliorer la gestion des stocks et limiter les transfusions dans tous les services. En amont, une des mesures prévues concerne les patients devant subir une opération de la hanche ou du genou, des interventions pendant lesquelles on saigne beaucoup. Comme il est prouvé que ceux qui souffrent d'anémie se remettent moins bien et qu'ils ont souvent besoin d'une transfusion, un projet pilote doit dépister les éventuelles carences en fer deux mois avant le jour J. Une fois traité, le patient récupérera plus vite. A Zurich, grâce à la mise en œuvre du PBM, les transfusions ont diminué de 27%. *chr*

UNE FEMME ENCEINTE SUR SEPT FUME. LES HUG RÉAGISSENT

Les Hôpitaux universitaires de Genève (HUG) ont ouvert la première consultation spécialisée d'aide à l'arrêt du tabac dans une maternité en Suisse. Des sages-femmes spécifiquement formées proposent un suivi personnalisé pour arrêter ou diminuer la cigarette. En Suisse, quelques 13% des futures mamans fument pendant leur grossesse, selon une étude de l'Université de Zurich.

Or les effets néfastes du tabac sont encore péjorés durant cette période, soulignent les HUG: «les femmes enceintes qui fument présentent un risque accru de fausse couche, de grossesse extra-utérine, de retard de croissance in utero, de décollement prématuré de placenta, d'anomalies congénitales, de mort périnatale et d'accouchement prématuré. S'ajoute à cela, après la naissance, l'augmentation des risques de mort subite du nourrisson, d'asthme et d'infections des voies respiratoires pour le bébé.» Arrêter la clope est bénéfique pour la maman et son bébé à tous les stades de la grossesse et après la naissance. *seb*

Lien: bit.ly/masante002

Photos: iStock

Saucisses et burgers végétari

ALIMENTATION *Ma Santé* a testé 14 aliments végétariens, substituts de préparations à base de viande. La plupart des saucisses, nuggets et burgers analysés se trouvent être riches en protéines et en fer. Peu d'entre eux contiennent des substances indésirables. *Jonas Arnold / chp*

Les végétariens et végétaliens n'ont que l'embarras du choix pour profiter eux aussi de la saison des grillades: nuggets, burgers ou saucisses sans viande, les fabricants dédient une vaste gamme à ce public. Nous avons confié à un laboratoire l'analyse de 14 de ces produits, notamment pour mesurer leurs teneurs en protéines et en fer, nutriments que l'on retrouve abondamment non seulement dans les produits carnés, mais aussi dans le soja et les légumineuses. Le laboratoire a également analysé la présence de graisses et de résidus de substances nocives *(lire «Les critères du test»).*

PROTÉINES ET FER

Au final, la plupart des plats préparés végétariens se révèlent être d'excellentes sources de protéines et de fer. Au sommet de notre classement se trouve le burger Delicorn de la Coop avec pas moins de 20 grammes de protéines aux 100 grammes et 2,3 milligrammes de fer. Il s'agit ni plus ni moins de ce que l'on retrouve dans 100 grammes de bœuf de qualité. De plus, ce burger végétal contient

(suite en page 8) ➛


Teubner Foodfoto

14 produits à base végétale

- De 5.5 à 6.0 pts = Très bon
- De 4.8 à 5.4 pts = Bon
- De 4.0 à 4.7 pts = Satisfaisant
- De 2.5 à 3.9 pts = Peu satisfaisant
- Moins de 2.5 pts = Insatisfaisant

							
MARQUE		**DELICORN**	**DELICORN**	**NATURE GOURMET**	**CORNATUR**	**NOPPAS'S**	**SPAR VEGGIE**
Nom du produit		Burger	Quorn Nuggets	Veggie Nuggets	Nuggets	Saucisse à rôtir Vegi	Vegetarische Gemüseecke
Lieu d'achat		Coop	Coop	Lidl	Migros	Alnatura	Spar
Végan		Oui	Oui	Oui	Oui	Non	Non
Prix en fr.		4.95 fr.	3.95	3.95	3.90	6.95	3.80
Poids en grammes		200 g	225	225	225	200	180
Prix par 100 grammes		2.48	1.76	1.76	1.73	3.48	2.11
1. Teneur totale en graisses	**40%**[1]	**6**	**6**	**5**	**5**	**5**	**5**
2. Teneur en protéines	**30%**[1]	**5.7**	**5.1**	**5.2**	**5**	**5.2**	**5.1**
3. Teneur en fer	**30%**[1]	**5.3**	**4.9**	**5.4**	**5.2**	**5**	**4.8**
Déduction résidus huiles minérales[2]		–	–	–	–	–	–
Déduction contaminants graisses/huiles[3]		–	–	–	–	–	–
Note finale		**5.7**	**5.4**	**5.2**	**5.1**	**5.1**	**5**
Appréciation		**Très bon**	**Bon**	**Bon**	**Bon**	**Bon**	**Bon**

Si la note est identique, classement selon le prix.

[1] Pondération des notes intermédiaires

[2] Déduction de 0,5 point si présence de plus de 20 mg/kg de MOSH/POSH, de 2 points en cas

ens sur le grill



SAUCISSES VÉGÉTARIENNES
Une alternative saine à la viande.

En détail

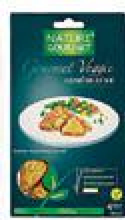
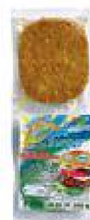
Les critères du test

Protéines, fer et graisses: en optant pour une alimentation végétarienne ou végétalienne, il est important de faire attention aux protéines et au fer. Le laboratoire a mesuré les quantités fournies par chacun des produits testés. La teneur en matière grasse a également été mesurée.

Huiles minérales: ces substances nocives pour la santé et potentiellement cancérigènes sont composées par les hydrocarbures d'huile minérale saturés (MOSH) ou aromatiques (MOAH) ainsi que d'hydrocarbures saturés d'oligomères de polyoléfines (POSH). Ces résidus d'huiles minérales peuvent provenir soit des tuyaux utilisés en production, soit des emballages. Selon l'Institut fédéral allemand d'évaluation des risques, le MOSH peut s'accumuler dans les organes. Les POSH ne sont pas encore vraiment étudiés. Lors d'expériences sur des animaux, l'exposition aux MOAH a causé des cancers et des tumeurs. Aucun des produits testés n'en contenait.

Contaminants des graisses et huiles: le laboratoire a testé la teneur du 3-MCPD et d'ester glycidylique. Du 3-MCPD et du glycidol se forment lorsque l'on chauffe des graisses et des huiles. Le 3-MCPD est soupçonné d'endommager les organes. Le glycidol peut favoriser le cancer et modifier le matériel génétique.

pour le grill ou la poêle

							
DELICORN	**PONNATH**	**MIGROS BIO**	**NATURE GOURMET**	**SOYANA**	**CORNATUR**	**CORNATUR**	**SOYANA**
Saucisse à rôtir	Gourmet Nuggets Végétariens	Crispy Tofu	Veggie Gemüseecke	Bio Tofu Burger	Quorn Saucisse à rôtir	Burger	Je ne suis pas une saucisse
Coop	Denner	Migros	Lidl	Magasin bio	Migros	Migros	Magasin bio
Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Oui
5.50	2.95	4.90	3.95	4.95	4.80	4.90	4.95
200	180	200	180	200	180	200	200
2.75	1.64	2.45	2.19	2.48	2.67	2.45	2.48
5	**5**	**4**	**4**	**5**	**5**	**6**	**3.5**
5.4	**4.8**	**5**	**5**	**4.9**	**4.6**	**5.6**	**4.3**
4.5	**4.5**	**5**	**4.8**	**4.9**	**5.1**	**6**	**4**
–	**–**	**–**	**–**	**–**	**0.5**	**2**	**–**
–	**–**	**–**	**–**	**0.5**	**–**	**–**	**–**
5	**4.8**	**4.6**	**4.5**	**4.4**	**4.4**	**3.9**	**3.9**
Bon	Bon	Satisfaisant	Satisfaisant	Satisfaisant	Satisfaisant	Peu satisfaisant	Peu satisfaisant

de haute teneur en glycidol.

[3] Déduction de 0,5 point si la dose maximale journalière est entamée de plus d'un tiers

Test réalisé en partenariat avec *Gesundheitstipp.*

➛ *(suite de la page 7)*

moins de 10 grammes de graisses. De quoi contribuer à garantir une alimentation à base végétale variée.

GRAISSES

Trois produits se sont révélés contenir un taux de graisses relativement élevé. Le «Veggie Gemüseecke» de la marque Nature Gourmet, chez Lidl, en contient 15,6 grammes par 100 grammes et le «Crispy Tofu» bio de la Migros 16,8 grammes. En comparaison, des nuggets au poulet en contiennent à peine 5 grammes par 100 grammes. Quant à la saucisse «Je ne suis pas une saucisse» de Soyana, elle en contient pas moins de 20 grammes. De plus, ses teneurs en protéines et en fer sont plutôt faibles. Ce produit, en termes de graisses et protéines, est comparable à une saucisse de veau ou à rôtir riche en graisses.

3-MCPD

Dans le «Bio Tofu-Burger» de Soyana, le laboratoire a retrouvé des valeurs élevées de 3-MCPD (3-monochloorpropandiol), une substance nocive pour la santé. Lors d'expériences sur des rats, ce produit a endommagé leurs reins et a favorisé l'apparition de tumeurs. Certaines études ont même avancé que ces conclusions sont également valables pour l'être humain. L'Autorité européenne de sécurité des aliments préconise par conséquent une dose journalière maximale de 2 microgrammes par kilogramme de poids corporel. En ingérant 100 grammes de «Bio Tofu-Burger» de Soyana, nous dépassons cette valeur de plus d'un tiers.

HUILES MINÉRALES

La «Quorn Saucisse à rôtir» de la gamme Cornatur de la Migros contenait des résidus d'huiles minérales, provenant probablement de l'emballage. Les conséquences pour la santé ne sont pour l'instant pas claires. On sait que ces substances peuvent s'accumuler dans le corps et certains experts estiment qu'elles peuvent endommager le foie.

De plus, le laboratoire a mesuré des teneurs très élevées en ester glycidylique dans le «Burger Cornatur» de la Migros. Cette substance indésirable est produite lors du traitement à haute température d'huiles végétales. Selon les connaissances actuelles, elle libère dans le système gastro-intestinal du glycidol, cancérigène et susceptible d'endommager l'ADN.

L'isoflavone, une hormone végétale présente dans le soja, peut perturber l'équilibre hormonal en cas de consommation excessive

En consommant 100 grammes de burger Cornatur, nous en absorbons deux fois la quantité maximale journalière tolérée par les autorités sanitaires. C'est pour cela que le burger de la Migros a reçu une note insuffisante.

LE SOJA PERTURBE L'ÉQUILIBRE HORMONAL

Beaucoup de produits végétariens sont à base de soja. Malgré sa haute teneur en fer et protéines, les femmes ne devraient pas en consommer excessivement. La raison est la présence d'isoflavone dans le soja. Elle agit de manière similaire aux œstrogènes et peut perturber l'équilibre hormonal. Selon l'Institut fédéral allemand d'évaluation des risques, 100 grammes de tofu contiennent entre 15 et 50 milligrammes de cette hormone végétale controversée. En consommant sur plusieurs années trois fois cette quantité régulièrement, le risque de voir les tissus de l'utérus changer de manière problématique augmente grandement.

LES RÉPONSES DES FABRICANTS

Selon la Migros, il n'y a pas de risque direct pour la santé à consommer une fois un produit végétarien. Leurs propres tests avec ces burgers n'ont pas détecté de taux anormalement élevé d'ester glycidylique. Concernant leur produit «Quorn Saucisse à rôtir», il est vendu dans un nouvel emballage depuis début mai, ce qui écarte dorénavant toute contamination avec des résidus d'huiles minérales.

Soyana nous a répondu qu'on ne court aucun risque si on ne consomme pas régulièrement ses burgers: «Le 3-MCPD n'est dangereux que si on en absorbe une quantité élevée sur une longue durée.» Le fabricant ajoute que les consommateurs aiment leur saucisse justement pour son goût et sa consistance. Elle est adaptée à de nombreuses recettes et peut même être mangée crue.

LES VÉGÉTARIENS DEVRAIENT PRÉCONISER UNE ALIMENTATION VARIÉE

Lioba Hofmann, diététicienne, conseille aux végétariens et végétaliens de couvrir leurs besoins quotidiens en fer et protéines avec un mélange de différents aliments comme des légumineuses, de l'avocat, du chou-fleur et du brocoli, qui en contiennent en grande quantité.



Alamy

OLIGO-ÉLÉMENTS *Les légumineuses, le brocoli et le poivron sont notamment riches en fer.*

La vérité sur les crèmes solaires


iStock

PROTECTION Est-ce que la crème solaire agit immédiatement? Ne se conserve-t-elle qu'une seule saison? Stephanie Wolff, médecin-conseil de *Ma Santé*, trie le vrai du faux dans les affirmations les plus courantes. *lm / chp*

1 LA CRÈME SOLAIRE PROTÈGE IMMÉDIATEMENT

Ça dépend. Les crèmes avec filtre chimique prennent environ une demi-heure pour pénétrer dans la peau. C'est différent avec les crèmes solaires à filtre minéral: les particules restent sur la peau et réfléchissent les rayons. Elles protègent donc immédiatement.

2 LA PEAU DE BÉBÉ NE TOLÈRE QUE PEU DE CRÈME SOLAIRE

Vrai. Certaines crèmes solaires contiennent des produits chimiques qui agissent comme des hormones. Elles pénètrent facilement à travers la peau mince du bébé. Les crèmes contenant des substances minérales telles que le titane ou le zinc peuvent contenir des nanoparticules. Elles peuvent également fermer les pores de la peau et entraîner une accumulation de chaleur. Il est préférable de ne pas sortir au soleil avec un bébé entre 11h et 15h.

3 UNE COMBINAISON INTÉGRALE PROTÈGE LA PEAU DE L'ENFANT

Vrai. Les maillots de bain pour tout le corps protègent bien la peau, mais le visage, les mains et les pieds doivent de toute façon être enduits de crème. Les textiles conformes à la norme UV 801 sont recommandés.

4 LES YEUX SONT SENSIBLES AUX COUPS DE SOLEIL

Vrai. En restant longtemps sous un soleil de plomb, les rayons UV peuvent endommager les cellules de la cornée et de la rétine. Des douleurs et des larmes peuvent apparaître, avec l'impression d'avoir du sable dans les yeux. Des lunettes de soleil de catégories 3 à 4 assurent une bonne protection.

5 ON N'ATTRAPE PAS DE COUP DE SOLEIL DANS UNE VOITURE

Faux. Les vitres latérales transmettent près de 30% du rayonnement UVA. Seul le pare-brise offre une bonne protection contre les rayons UV. Les films de protection bloquent presque complètement les rayons, il est donc utile d'avoir des vitres teintées pour les rangées de sièges à l'arrière.

6 LES VITAMINES PROTÈGENT DES COUPS DE SOLEIL

Faux. Les comprimés à base de caroténoïde, de vitamine C, E ou de sélénium sont censés préparer la peau au soleil et protéger les cellules. Cependant, il n'a pas été prouvé que de tels comprimés prolongent sans risque le temps d'exposition au soleil.

7 LES MÉDICAMENTS FAVORISENT LES COUPS DE SOLEIL

Vrai. Certains médicaments rendent la peau plus sensible aux coups de soleil. Il s'agit notamment d'analgésiques contenant de l'ibuprofène, de préparations hormonales contenant des œstrogènes, de certains antihypertenseurs, d'antidépresseurs contenant du millepertuis ou de médicaments hypocholestérolémiants contenant de la simvastatine.

8 LA CRÈME SOLAIRE NE SE CONSERVE QU'UNE SEULE SAISON

Faux. Ce n'est que lorsqu'une crème solaire ne sent plus bon ou lorsque l'huile et l'eau se séparent qu'il faut la jeter. Il est préférable de conserver la crème solaire bien fermée dans un endroit frais et sec. Et ne pas la laisser dans la voiture!

9 BRONZER AU SOLARIUM PROTÈGE LA PEAU

Faux. Les rayons UVA du solarium pénètrent rapidement dans la peau et la bronzent - mais elle est toujours sensible aux coups de soleil. C'est différent lorsque vous bronzez naturellement: la lumière du soleil contient plus de rayons UVB. Ils épaississent la peau et la protègent ainsi du soleil.

Sport et canicule, un couple inf

THERMORÉGULATION Du soleil, un peu de sueur et beaucoup de plein air: courir en été, c'est le bonheur! A condition, toutefois, de ne pas surmener la mécanique subtile qui régule la température corporelle. *Claire Houriet Rime*

Si l'on frissonne à la tombée de la nuit, si on transpire en plein midi, c'est parce que notre corps travaille à notre insu pour se maintenir entre 36°C et 37°C grâce à un système de régulation très performant. Sans ce dispositif, notre température corporelle varierait constamment selon celle de l'air ambiant, ainsi qu'en fonction de notre activité physique.

«Quand on court, le 75% de l'énergie produite par la contraction de nos muscles est perdue sous forme de chaleur alors que 25% seulement nous font vraiment avancer», explique Yan Eggel, médecin associé au service de la médecine du sport à la Clinique romande de réadaptation de la Suva, à Sion. Il en va de même pour le vélo ou la randonnée en montagne.

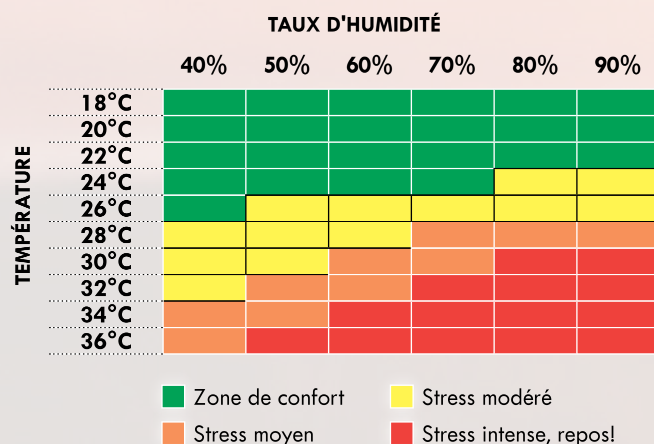
POUR ÉVITER LA SURCHAUFFE, PLUSIEURS MÉCANISMES SE METTENT EN PLACE:

- **Des échanges** avec l'air ambiant limitent l'augmentation de température. La plus grande partie de la chaleur est évacuée par évaporation par le biais de la transpiration et de la respiration. Le reste s'échappe au contact de l'air, de l'eau, par le biais du vent, ou si on touche une surface fraîche.
- **La fréquence cardiaque** et le rythme de la respiration s'accélèrent.
- **Le sang afflue vers la périphérie:** les joues deviennent rouges, alors que le débit vers les organes internes diminue.

Ce dispositif garantit que tout fonctionne... jusqu'à un certain point. Si le corps n'arrive plus à se réguler, l'organisme est en danger. Le climat et les prédispositions de chacun jouent un rôle important.

1. Gare aux chaleurs tropicales

Plus l'air est humide, moins la chaleur est supportable. L'indice WBGT (wet bulb glob temperature) permet de déterminer, en tenant compte des effets de la température, du taux d'humidité et du rayonnement solaire, les valeurs à partir desquelles il faut prendre des précautions *(voir graphique)*. On peut ainsi courir à moindre risque quand le thermomètre grimpe à 30°C et que le taux d'humidité est inférieur à 40%. Il faut commencer à faire attention au-delà de ce seuil et, à partir de 50%, on entre en zone rouge: il faut alors s'abstenir de tout exercice physique. En Suisse, heureusement, l'air est assez sec en été (entre 40% et 50%).



2. Esquimau ou touareg

Plusieurs facteurs entrent encore en jeu, selon la physiologie de chacun.

- A partir de 40 ans, la transpiration est moins efficace et on a moins de marge pour augmenter la fréquence cardiaque.
- Les enfants sont moins bien armés pour résister à la chaleur car ils transpirent moins. Ils ont aussi davantage de peine à s'écouter et à identifier les sensations. Pour mener à bien l'effort exigé, ils s'adapteront jusqu'à ce que l'organisme soit dépassé.
- Certains organismes sont mieux armés que d'autres. Les personnes en surpoids supportent ainsi moins la chaleur.
- Mieux on est entraîné, mieux l'organisme gérera le stress supplémentaire.
- L'altitude et la raréfaction de l'oxygène, au-delà de 2000 mètres, empirent la situation.
- L'acclimatation aide le corps à réagir. Après quelques jours dans un pays chaud, la température corporelle de base diminue, la fréquence respiratoire au repos augmente. En revanche, la sensation de soif et la transpiration viennent plus vite.
- L'alcool et certains médicaments ralentissent la réaction de l'organisme à la chaleur.
- Les coups de soleil empêchent la peau de réagir, car les cellules brûlées par le soleil ne transpirent plus aussi efficacement.

iStock

ernal



«Quand on court, le 75% de l'énergie produite par la contraction de nos muscles est perdue sous forme de chaleur alors que 25% seulement nous font vraiment avancer»



Yan Eggel, médecin associé au service de la médecine du sport à la clinique romande de réadaptation de la Suva, à Sion

3. Les bons réflexes

Pour limiter les risques, l'idéal est d'éviter l'exercice pendant les heures les plus chaudes de la journée. Porter des vêtements amples et de couleur claire, de préférence en matière synthétique pour laisser l'eau s'évaporer. Chapeau ou casquette et crème solaire s'imposent pour se protéger au mieux et éviter les coups de soleil qui empêchent la peau d'évacuer la chaleur.

Commencer à s'hydrater en absorbant au moins 0,5 l d'eau deux heures avant l'entraînement et 0,3 l juste avant. Pendant l'effort, il faut boire régulièrement (toutes les 15 minutes) sans attendre d'avoir soif.

Si la course se prolonge au-delà de deux heures, ajouter une pincée de sel pour 0,5 l d'eau. Yan Eggel déconseille de boire des boissons isotoniques le jour J sans les avoir testées auparavant, car toutes les marques ne conviennent pas à tout le monde. Après l'effort, boire pour compenser la perte d'eau de l'organisme.

Pour savoir si on a assez bu, le plus simple est d'observer la couleur de l'urine. Plus elle est foncée, plus on est déshydraté.

On peut aussi se peser avant et après l'effort: la perte de poids devrait se situer entre 1% et 2% du poids corporel. Au-delà, les performances baissent drastiquement. Une fois revenu au calme, il est important de boire encore abondamment pour compenser.

4. Trop, c'est trop

Quand on se sent à bout de forces sans pouvoir reprendre son souffle, quand les joues deviennent rouges, quand on a des crampes dans les jambes, il faut s'arrêter! Ces symptômes s'accompagnent de nausées, de crampes abdominales, de maux de tête et de frissons: si on va au-delà c'est un coup de chaleur. «Dans le pire de cas, le sportif devient confus et a des hallucinations. S'il continue malgré tout, il risque de s'évanouir, et même de mourir», met en garde Yan Eggel.

A ce stade, le corps est dépassé et ne réagit plus correctement. Comme le sang afflue vers la surface, les organes internes ne sont plus irrigués et lâchent les uns après les autres. Au-delà d'une température corporelle de 41°C, la vie est en danger: quelques gestes éviteront d'en arriver là.

- Interrompre l'effort immédiatement.
- Desserrer ses vêtements.
- Se coucher à l'ombre, les jambes surélevées.
- Abaisser la température corporelle en s'immergeant dans de l'eau froide. Un linge humide et des poches à glace sous les aisselles sont aussi très efficaces.
- Boire pour éviter la déshydratation.

On appellera les secours si on ne remarque pas rapidement d'amélioration.

LES DOSSIERS DE BON À SAVOIR

«Ce sont mes volontés»

SI JE DEVIENS INCAPABLE DE DÉCIDER PAR MOI-MÊME

Un dossier complet pour gérer l'essentiel au cas où vous perdriez votre capacité de discernement.





«Ma retraite»

PARCE QUE LA RENTE AVS N'EST PAS VERSÉE AUTOMATIQUEMENT

Un dossier complet pour déterminer le meilleur moment de prendre sa retraite et faire les démarches nécessaires.

détacher ici

☐ Exemplaire(s) de la brochure «Ma retraite» 15 fr./pièce

☐ Exemplaire(s) de la brochure «Ce sont mes volontés» 15 fr./pièce

Mon adresse

Nom

Prénom

Rue/N°

Code postal/Ville

N° d'abonné (si existant)

N° de téléphone

E-mail

Date

Signature

MS 4/19

Coupon à renvoyer à:
Bon à Savoir,
Service des commandes
Rasude 2
Case postale 240
1001 Lausanne

Par fax: 021 310 01 39

JE COMMANDE

021 310 01 37
info@bonasavoir.ch
www.bonasavoir.ch/boutique

Maîtriser la course sur la plage

LOISIRS Occasionnels ou confirmés, les coureurs se laissent facilement tenter par un footing au bord de mer. Un terrain intéressant qui demande quelques précautions. *Sonja Marti / sh*



Courir sur le sable permet un travail de renforcement musculaire intense. Parfois même trop intense. Médecin du sport, Franz Lauener rappelle ainsi que «courir sur le sable peut rapidement surcharger le corps». Conséquences: des douleurs, voire des blessures, aux genoux et aux chevilles. Si ces risques existent, ils peuvent toutefois être réduits en appliquant les conseils suivants.

BIEN CHOISIR SON TERRAIN

Il vaut mieux éviter de courir le long d'une plage en pente. Même légère, celle-ci peut en effet entraîner des déséquilibres ainsi que des mécanismes de compensation. Celui qui s'y risque malgré tout veillera à changer régulièrement de sens. «Sinon, il risque de ne faire travailler son corps que d'un côté», prévient Michael Knobloch, également médecin du sport.

La nature du sol a aussi son importance. Plus le sable est mou, plus le risque de se tordre les chevilles est élevé. On préférera donc courir près de l'eau, là où le sable, humide, reste plus stable.

RESPECTER LE PRINCIPE DE PROGRESSIVITÉ

Vu l'intensité de l'exercice, nul besoin de courir la même distance sur la plage qu'au fitness ou dans la rue. Michael Knobloch conseille de commencer par un footing léger de dix minutes seulement. Au fil des jours, la durée pourra progressivement augmenter et le parcours alterner entre course et marche.

ADAPTER SON ÉQUIPEMENT

Avec ou sans chaussures, telle est ensuite la question. Courir pieds nus renforce davantage les muscles et soutient mieux la voûte plantaire. Mais c'est aussi l'option qui demande le plus de pratique. Sans oublier, bien sûr, qu'elle exige d'être à l'affût des débris de verre et des coquillages tranchants. Les débutants privilégieront donc l'option baskets. Idéalement, un modèle qui soit «particulièrement stable au niveau du talon», complète Franz Lauener. Seul hic, les chaussures auront tendance à se remplir de sable, ce qui peut rapidement entraîner des cloques aux pieds.

Gare enfin aux coups de chaleur. Protéger sa tête et sa peau, veiller à bien s'hydrater ou encore éviter les heures les plus chaudes de la journée, figurent parmi les précautions indispensables *(lire également en page 10).*

Eclairage

Les avantages du jogging sur la plage

Intense, la course sur le sable s'apparente à un entraînement en altitude. Elle compte notamment les avantages suivants:

- **le décor:** l'horizon à perte de vue, l'odeur iodée de l'océan, le roulis des vagues… aucun doute, l'environnement est propice au lâcher-prise et au ressourcement.
- **des chocs atténués:** courir sur du sable plutôt que du béton, c'est préférable pour les pieds et les articulations.
- **des chevilles renforcées:** le terrain instable permet de renforcer les muscles stabilisateurs des chevilles. Idéal pour les traileurs.
- **pluridisciplinarité:** terminer sa course par quelques brasses, rien de tel pour faire descendre la température du corps et favoriser le retour veineux.

iStock



Charbon actif: à utiliser avec parcimonie

Le charbon actif a pris une place de choix parmi les nouvelles tendances de produits cosmétiques faits maison. Son atout? Il blanchirait les dents rapidement et naturellement. Du coup, même les grandes marques comme Colgate en ajoutent désormais à certains de leurs dentifrices. «Du pur marketing», d'après la revue médicale anglaise *British Dental Journal*. Les études menées à ce sujet n'auraient en tout cas pas réussi à prouver une quelconque efficacité du charbon en termes d'hygiène dentaire. Rien ne servirait donc de se ruiner – un tube de Colgate «Black is White avec charbon actif» coûte 5.60 fr. à la Coop. Pour ce qui est de la version naturelle, qui se trouve généralement sous forme de poudre disponible en pharmacie, la prudence reste de mise. Car, même si le charbon ne présente pas en soi un risque pour la santé, sa nature abrasive peut endommager l'émail. Mieux vaut toujours demander l'avis de son dentiste, puis éventuellement opter pour une poudre très fine que l'on n'utilisera qu'une fois par mois. *sh*



VOS BOBOS EN 20 MINUTES, TOP CHRONO

Les diplômes qui ornent la salle d'attente des médecins de famille ont des conséquences sur la durée de la consultation. Le quotidien *Le Temps* relève ainsi que seuls les généralistes qui ont terminé la formation de «spécialiste en médecine interne générale» peuvent facturer tous les actes effectués dans le cabinet. Ceux qui ont un diplôme de «praticien» obtenu, pour la plupart, dans un pays de l'UE, voient en revanche leur champ d'action limité. Ils peuvent ainsi difficilement prolonger l'examen au-delà de la limite de 20 minutes imposée par le Conseil fédéral depuis 2018.

L'Office fédéral de la santé publique (OFSP) explique que ce seuil peut être repoussé si le médecin l'estime nécessaire, mais pour autant qu'il soit habilité à le faire. Dans les faits, la plupart des gestes médicaux justifiant de faire durer l'examen sont cependant réservés aux internistes. Pas question, pour les praticiens, de prolonger l'auscultation de base du patient ou de tendre une oreille attentive aux patients déprimés lors d'une «consultation psychothérapique ou sociale de premier recours». «Pour facturer ces prestations, il faut avoir les qualifications requises», justifie la Fédération des médecins suisses (FMH). La FMH et l'OFSP se renvoient la balle sur l'inégalité générée par ces règles. Et tant pis si la relève en médecins de famille fait cruellement défaut. *chr*

LES PROMESSES NON TENUES DU BIO

Les aliments bio sont aussi touchés par la pollution. Dans son nouveau hors-série, le magazine français *60 Millions de consommateurs*, qui a passé au crible 130 produits de grande consommation, met en garde contre «les montagnes de promesses» du bio. Le secteur est «loin d'être sans failles». Le magazine cite plusieurs dérives comme l'utilisation des engrais et pesticides, l'exploitation intensive, l'impact carbone négatif des fruits hors saison ou le fait que certains fruits et légumes bio soient vendus sous plastique. «En optant pour le bio, le consommateur devrait avoir la garantie d'acheter responsable d'un point de vue aussi bien nutritionnel qu'écologique ou éthique», estime le magazine. Certains laits et œufs bio se sont révélés plus chargés en dioxines et polychlorobiphényles (PCB) que des laits ou œufs conventionnels, car les animaux sont plus souvent à l'extérieur. Or, ces sols ne sont pas contrôlés avant l'installation d'un élevage ou d'une culture biologique. L'étude dénonce également la présence de phtalates – des plastifiants – dans certaines huiles d'olive bio. *ab*



Les chicots pas bons pour le sport

S'ils veulent gagner, les sportifs d'élite et les amateurs doivent faire de leur santé bucco-dentaire une priorité absolue, estime la Fédération dentaire internationale (FDI). Lors d'une étude menée pendant les Jeux olympiques de 2012, plus de 40% des 399 athlètes interrogés se sont déclarés «importunés» par l'état de leurs dents; 28% ont reporté un impact sur leur qualité de vie et 18% sur leur entraînement et leurs performances.

Les caries et les maladies parodontales sont susceptibles de provoquer des inflammations et des infections qui nuiront aux capacités physiques. Elles peuvent même favoriser la survenue de diabète, de maladies cardiaques ou encore de pneumonies *(lire «Pour que vos gencives n'aient pas une dent contre vous», sur* ***masante-mag.ch****)*. Et si une dent s'infecte ou qu'un abcès apparaît juste avant une compétition, les résultats s'en ressentiront et un retrait de l'évènement sera peut-être même nécessaire, souligne la FDI. De manière plus globale, une mauvaise santé bucco-dentaire affecte tout simplement la qualité de vie et le bien-être, qui constituent deux éléments essentiels pour de bonnes performances sportives, rappelle encore la FDI. *seb*

Photos: iStock

Protéger les yeux aussi

LUNETTES DE SOLEIL Elles sont trop souvent considérées comme un simple accessoire de mode. Il est pourtant primordial de bien les choisir pour protéger nos yeux des rayons UV. *Yves-Noël Grin*



Protection

Il est essentiel que les lunettes portent au moins le marquage «UV 100%/400 nm» ou «CE» pour garantir leur conformité. Mais cette indication ne dit pas tout, puisqu'il existe cinq niveaux de protection:

- **Cat. 0:** les verres n'ont qu'un rôle esthétique ou de confort, puisqu'ils ne retiennent pas ou très peu (entre 0% et 20%) le rayonnement solaire.
- **Cat. 1:** le pouvoir filtrant oscille entre 20% et 57%. C'est convenable en cas de faible ensoleillement seulement.
- **Cat. 2**: cette protection plutôt standard retient entre 57% et 82% du rayonnement solaire. C'est suffisant lorsque l'ensoleillement est moyen.
- **Cat. 3:** le filtrage varie entre 82% et 92%. Il est adapté à des situations où la luminosité est forte, notamment à la plage et à la montagne (sport d'hiver, etc.)
- **Cat. 4:** cette catégorie est réservée aux situations extrêmes comme la haute montagne. En revanche, elles ne sont pas appropriées à la conduite.

Forme

La diversité des montures est telle qu'il y en a pour tous les goûts. Dans les grandes lignes, on peut accentuer sa physionomie en choisissant une forme qui colle avec celle de son visage: des lunettes arrondies pour un faciès tout en rondeur. A contrario, on optera pour une monture de forme opposée si on entend atténuer les traits de son visage. Mais quoi qu'il en soit, il est capital de choisir des verres suffisamment grands pour que la protection soit optimale aussi bien latéralement que verticalement.

Et les enfants?

Les petits ont les yeux particulièrement vulnérables et perméables à la lumière. En effet, le cristallin ne filtre pratiquement pas les rayons du soleil jusqu'à l'âge de 9 ans. Il est donc capital de ne pas acheter les premières lunettes venues, mais d'opter pour une paire qui offre une protection élevée (cat. 3). Dans le même esprit, il est important de préférer une monture qui soit le plus couvrante possible.

Traitement

La surface des verres peut bénéficier de divers traitements qui visent à améliorer leur résistance, le confort visuel ou l'aspect esthétique entre autres. Voici les plus courants.

- **Antireflets:** comme son nom l'indique, ce traitement limite les reflets lumineux qui peuvent perturber la vision. Sur les lunettes de soleil, il peut également être appliqué sur la face arrière.
- **Antirayures:** un vernis appliqué sur la surfaces des verres les rend moins sensibles aux frottements et aux rayures, améliorant ainsi leur longévité.
- **Verres polarisants:** ils réduisent l'éblouissement provoqué par la réverbération de la lumière. Utile pour les personnes aux yeux très sensibles ou lorsque les reflets sont importants (sports aquatiques, etc.)
- **Traitement miroir:** au-delà de leur aspect esthétique, les verres miroités réduisent la réverbération et l'éblouissement.

Couleur

Pour une protection identique, les verres sont généralement disponibles dans plusieurs couleurs. Le choix ne doit pas répondre qu'à des critères purement esthétiques, sachant qu'il modifie la perception des couleurs.

- **Verres gris:** le rendu des couleurs est plutôt neutre
- **Verres bruns:** les contrastes sont un brin plus marqués et le rendu des couleurs est plus chaud
- **Verres verts:** les teintes vertes sont quelque peu renforcées
- **Verres jaunes et orange:** le contraste est plus marqué, ce qui permet d'améliorer la visibilité lorsque la luminosité est mauvaise (ski, etc.)
- **Autres couleurs:** du rose au violet en passant par le bleu, il en existe pour tous les goûts. Mais mieux vaut bien se renseigner auprès d'un spécialiste de leur adéquation avec l'usage que l'on veut en faire.



BACTÉRIE *L'Eschericha Coli est naturellement présente dans notre intestin, mais certaines souches peuvent provoquer des infections.*

iStock

Vaincre la

VOYAGES Prévenir et soigner la tourista de manière naturelle, c'est possible. Il suffit parfois même de simples recettes faites maison.

Andreas Schmits / sh

Vous avez fui les restaurants vides, résisté aux jus de fruits «frais» et évité les salades, les œufs ou encore la viande crue. Mais les vacances ont malgré tout viré au cauchemar. La faute à une fichue tourista. Fréquente voire inévitable, la diarrhée du voyageur est due à la consommation d'aliments ou de boissons contaminés par des bactéries. Le remède le plus répandu s'appelle Imodium. Un médicament dont la substance active – le lopéramide – ralentit le transit intestinal. Le procédé est efficace. Et pourtant, Stephanie Wolff, médecin-conseil pour *Ma Santé* suggère d'éviter au maximum la prise d'Imodium: «lorsque les circonstances le permettent, il vaudrait mieux ne pas utiliser d'antidiarrhéique, afin que le corps puisse se débarrasser des

Antidiarrhétiques

	REMÈDES CHIMIQUES	REMÈDES NATURELS		
Substance active	**Lopéramide**	**Probiotiques**	**Sels minéraux**	**Acide humique**
Exemples de produits	**Imodium, Lopéramide Sandoz**	**Perenterol, Biotics-D, Bioflorin**	**Elotrans, Oralpädon, Normolytoral**	**Activomin**
Effets	Ralentir le transit intestinal	Réguler la flore intestinale	Réhydrater le corps	Inhiber les toxines et favoriser la croissance de bactéries bénéfiques pour l'organisme
Stoppe la diarrhée	Oui	Non, mais en réduit la durée	Non	Non
Adapté pour les femmes enceintes et les enfants	Femmes enceintes: seulement sur recommandation du médecin. Enfants: dès 3 ans	Femmes enceintes: aucune indication[1]. Enfants: oui	Femmes enceintes: oui. Enfants: oui	Femmes enceintes: aucune indication[1]. Enfants: dès 6 ans
Effets secondaires	Constipation, flatulences, maux de tête, nausées, vertiges	En principe bien tolérés. Cas rares de troubles digestifs	Excès de sodium dans le sang, hausse du taux de glycémie	Constipation, renforcement de la diarrhée. Interaction possible avec d'autres médicaments
Recommandé	**Sous conditions**	**Sous conditions**	**Oui**	**Non**

[1] Il n'ya pas d'étude avec des femmes enceintes. Le mode d'action laisse supposer que le médicament n'est pas dangereux.

tourista sans médicament

toxines», explique la doctoresse. Généraliste elle aussi, Esther Künzli confirme: «le lopéramide retarde l'excrétion des agents pathogènes diarrhéiques.» Il peut également s'accompagner d'effets secondaires tels que des maux de tête, des nausées ou des étourdissements. Il faudrait donc ne prendre d'Imodium qu'en cas d'urgence. Les jeunes enfants ne devraient même pas en prendre du tout, précise le médecin de voyage Bernhard R. Beck: «la substance active peut pénétrer dans leur cerveau et entraîner des complications potentiellement mortelles.» Heureusement, d'autres solutions existent.

REMÈDES NATURELS

A commencer par les probiotiques, qui colonisent l'intestin avec des bactéries bénéfiques et renforcent ainsi le système immunitaire. Ils soignent mais peuvent aussi être pris à titre prophylactique, pour renforcer l'intestin. Les chercheurs de la Cochrane Collaboration, un réseau scientifique indépendant, confirment qu'ils ont, au moins, une faible efficacité, surtout chez les enfants. Leur constat découle de l'analyse de 63 études, impliquant plus de 8000 personnes, dont de nombreux enfants.

Il existe aussi des comprimés et des poudres à base de charbon actif *(voir tableau)*. Ces derniers sont censés aider à éliminer les toxines dans les intestins. A ce jour, rien ne prouve cependant qu'ils soient réellement efficaces. Idem du côté des produits contenant de l'acide humique. Ces remèdes ne sont donc pas recommandés.

REMÈDES FAITS MAISON

Après les traitements naturels arrivent les remèdes faits maison. Ils fonctionnent généralement bien et n'ont aucun effet secondaire. Le plus simple reste le yaourt nature, accompagné d'une pomme râpée. Un mélange qui permet surtout de réguler la flore intestinale. «Un porridge d'avoine ou de riz cuit avec de l'eau et légèrement salé se révèle tout aussi efficace», ajoute Stephanie Wolff. Dernier exemple: la soupe de carottes *(voir recette)*, qui inhibe les toxines et renforce les selles.

En général, il faut compter entre deux et trois jours de remèdes naturels ou faits maison pour que la diarrhée disparaisse. Les enfants, les femmes enceintes et les personnes âgées ne devraient toutefois pas hésiter à consulter avant. Il est primordial pour tous de bien s'hydrater. «Les jeunes enfants sont particulièrement à risques», rappelle Esther Künzli. Ajouter des minéraux à l'eau permet d'ailleurs au corps de récupérer plus rapidement. Il existe pour cela des mélanges de poudres prêtes à l'emploi, appelées solutions de réhydratation. Mais il est aussi possible de les préparer soi-même.

Pharmacien, Yves Platel recommande la «solution des tiers» qui consiste à «mélanger un tiers de jus d'orange, un tiers de thé noir et un tiers d'eau minérale, puis ajouter trois pincées de sel et trois cuillères à soupe de dextrose». Un autre remède facile est le jus de pomme, dilué à moitié avec de l'eau. Des chercheurs canadiens ont constaté que cette boisson naturelle fonctionnait même mieux pour les enfants que les poudres d'électrolyte.

«Lorsque les circonstances le permettent, il vaudrait mieux ne pas utiliser d'antidiarrhéique, afin que le corps puisse se débarrasser des toxines»

Stephanie Wolff, médecin-conseil pour Ma Santé

Zoom

Réaction des fournisseurs

Producteur de l'Imodium, Johnson &Johnson estime que les enfants de 2 à 6 ans ne devraient prendre leur médicament que sous surveillance médicale. L'entreprise pharmaceutique Weinböhla soutient que l'Activo-min, réalisé à base d'acide humique, est efficace contre la diarrhée. La société Pierre Fabre, productrice du Carbolevure, fait référence à des études qui confirmeraient l'efficacité du charbon actif. Enfin, Cyntos, fabricant du Carbovit, précise que l'efficacité découle du bon dosage.

Recette

Une soupe de carottes pour renforcer les intestins

Faire bouillir 500 grammes de carottes dans un litre d'eau pendant 60 à 90 minutes. Réduire en purée et ajouter une cuillère à café de sel. A noter que c'est la longueur de la cuisson qui entraîne la production de substances capables de combattre les bactéries.

Charbon actif	REMÈDES FAITS MAISON			
Carbovit, Carbolevure	**Soupe de carottes**	**Yaourt et pomme râpée**	**Porridge d'avoine et de riz**	**"Solution des tiers" et jus de pomme**
Inhiber les toxines	Inhiber les toxines et renforcer les selles	Réguler la flore intestinale	Réguler la flore intestinale	Réhydrater le corps
Non	Oui	Non, mais en réduit la durée	Non	Non
Femmes enceintes: aucune indication[1]. Enfants: oui	Oui	Oui	Oui	Oui
Vomissements, constipation. Interaction possible avec d'autres médicaments	Aucun	Aucun	Aucun	Aucun
Non	**Oui**	**Oui**	**Oui**	**Oui**

Comparatif réalisé en partenariat avec *Gesundheitstipp*.



Dr Jean Gabriel Jeannot, médecin, spécialiste en médecine interne

Pour éviter les problèmes de santé en voyage

PRÉVENTION Comment combattre le jetlag ou se prémunir contre la tourista? Quels médicaments emporter? Une bonne préparation peut éviter pas mal de soucis. Voici nos conseils.

Le site **Safetravel.ch** est une vraie mine d'or pour le voyageur, vous y trouverez des informations de grande qualité. Les recommandations émanent d'un comité d'experts qui provient des Hôpitaux universitaires de Genève, du Centre de médecine générale et de santé publique vaudois Unisanté et de l'Institut tropical et de santé publique suisse.

La rubrique «Destinations» vous permettra en introduisant le ou les noms des pays visités de connaître la liste des vaccins nécessaires et les éventuelles mesures à prendre contre le paludisme.

La deuxième rubrique à visiter s'intitule «Conseils santé»: vous y trouverez de précieuses informations sur les préparatifs de votre voyage (avec par exemple la liste des médicaments à mettre dans votre pharmacie), mais aussi des conseils spécifiques à différents types de voyageurs: femmes, enfants, seniors, etc.

Vous y découvrirez également des recommandations par rapport aux différents modes de transport: avion, croisière, voiture. Vous y apprendrez par exemple que vous pourrez diminuer les douleurs qui surviennent dans les oreilles à l'atterrissage en mâchant un chewing-gum et que pour minimiser l'impact du jetlag: vous devrez faire de courtes siestes durant le vol, mais aussi vous mettre dès que possible au rythme normal de votre destination! Autre conseil utile si vous partez en avion et que vous prenez des médicaments, pensez à les prendre avec vous en cabine, il arrive que les valises mises en soute arrivent avec un peu de retard à destination… Enfin, la rubrique «Actualités» vous informera sur l'évolution des épidémies dans chaque région du globe.

LES DIARRHÉES…

Même si nous vous expliquons dans ce numéro comment soigner la «tourista» sans médicament *(lire page 18)*, le mieux est encore de ne pas l'attraper. Bien que la diarrhée du voyageur ne soit le plus souvent pas une affection grave, elle est fréquente et peut gâcher vos vacances. Quelques conseils pour ne pas passer votre temps sur les toilettes:

- Lavez-vous les mains avant de manger (n'utilisez pas les serviettes communes).
- La règle «bouillir, cuire, peler ou s'en passer» est fondamentale. Des aliments ou des boissons contaminés sont la première cause de diarrhées.
- Consommez rapidement des plats bien cuits, chauffés au moins à 60°C.

Plus votre voyage est long, plus il vous sera difficile de suivre ces règles à la lettre, mais cela ne veut pas dire qu'il faille les oublier complètement.

LE BON SENS

Le bon sens est utile en Suisse, il l'est aussi à l'étranger. Il n'est pas logique de prendre de grandes précautions avant de partir en faisant des vaccins et d'avoir ensuite en voyage des comportements à risque. L'exemple typique est le scootériste qui porte un casque toute l'année et qui à l'étranger, en Asie par exemple, circule tête nue, parfois alcoolisé. Contre ces risques-là, comme pour les maladies sexuellement transmissibles, les vaccinations sont inutiles.

OBTENIR DE L'AIDE DURANT VOTRE VOYAGE

Si vous avez besoin d'une aide urgente durant vos vacances, une application installée sur votre smartphone vous sera d'un précieux secours. L'application Echo112 **(echo112.com)** vous permettra d'un simple clic d'appeler les services d'urgence locaux. Les membres de la Rega ou du TCS pourront eux aussi utiliser les applications proposées par chacune de ces sociétés.

Si votre problème de santé n'est pas trop grave, vous pourrez aussi essayer d'obtenir de l'aide de votre médecin ou de votre pharmacien: n'oubliez pas d'introduire leur numéro dans les contacts de votre téléphone.



iStock

La vasectomie, une alternative complexe

CONTRACEPTION De nombreux hommes optent pour la ligature des canaux déférents. Parfois même, avant d'avoir eu un seul enfant. Un choix délicat, sachant qu'il est difficile de revenir en arrière. *Luzia Mattmann / sh*

André* avait 29 ans lorsqu'il s'est marié. Et pour son couple, il n'était pas question de devenir parents. «Ma femme ne voulait pas prendre la pilule, du coup je me suis fait stériliser.» Autrement dit, un médecin lui a coupé et bloqué les canaux déférents, afin d'empêcher le passage des spermatozoïdes. Une méthode largement recommandée.



iStock/Adobe Stock

UN DISCOURS TENDANCIEUX

Les spécialistes vantent en effet les mérites de la vasectomie. Tenue par une association d'urologues, la plateforme **vasektomie-experten.ch** parle pour sa part d'une «alternative très sûre et moins chère sur le long terme» que la pilule ou les préservatifs. Convaincant pour certains, ce discours se révèle aussi tendancieux pour d'autres. A l'image du médecin généraliste Thomas Walser, qui rappelle qu'il ne s'agit pas là «d'un moyen de contraception standard». En cause, le caractère quasi permanent de l'opération.

Il est en effet difficile de revenir en arrière, c'est-à-dire de recréer la perméabilité des canaux déférents. Ce qui n'empêche pas certains chirurgiens de le proposer. Mais cette intervention, appelée vasovasostomie, se révèle souvent compliquée. Pratiquée à l'aide d'un microscope de haute définition et d'un fil si fin qu'il est à peine visible, elle nécessite en tout cas une anesthésie générale. Et ne s'avère pas toujours efficace.

QUITTE OU DOUBLE

Plus la vasectomie est «ancienne», plus les chances de succès de la vasovasostomie diminuent. Ainsi, si la première date de moins de trois ans, on estime que l'opération inverse permettra à trois hommes sur quatre de devenir pères. Si cela remonte à huit ans, seule la moitié des hommes réussiront à avoir des enfants.**

André espère figurer parmi les «gagnants». Séparé de sa femme depuis deux ans, il a trouvé une nouvelle partenaire. Et voilà qu'il rêve désormais de fonder une famille. Il y a quatre mois, il a donc opté pour une vasovasostomie. L'opération a duré quatre heures. «J'ai eu de fortes douleurs et j'ai été malade pendant une semaine. Je suis resté allongé dans mon lit et ne me suis levé que pour aller aux toilettes.» Il a fallu près d'un mois pour que ses testicules désenflent. Et le verdict n'est pas encore tombé. Au moment de notre rencontre, il devait encore attendre quelques semaines avant qu'un médecin ne vérifie la qualité de son sperme.

Membre de vasektomie-experten.ch, Dirk Sadrinna reste confiant et qualifie les chances de succès de l'opération de «relativement élevées». Il précise quand même que tout dépend de l'expérience du chirurgien. Et reconnaît au final que la vasectomie ne devrait être indiquée qu'en cas de certitude du patient quant à son désir de ne pas avoir d'enfants.

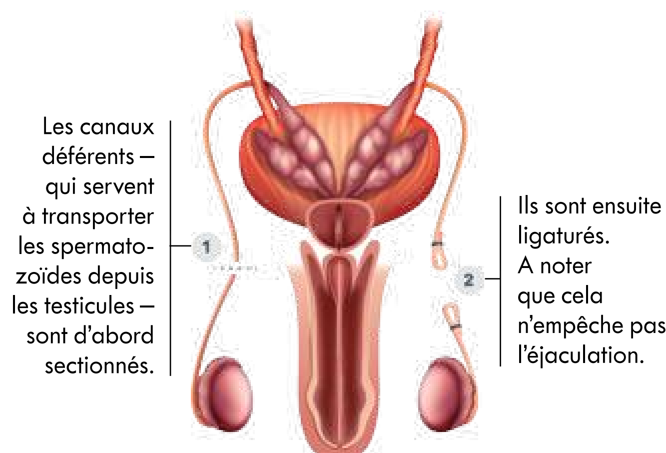
800 fr.

LE PRIX D'UNE VASECTOMIE

Quant à l'opération inverse, appelée vasovasostomie, elle coûte environ 6500 fr. Des frais que les assurances maladie ne prennent en principe pas en charge.

Zoom

Une opération en deux étapes sous anesthésie locale



Les canaux déférents – qui servent à transporter les spermatozoïdes depuis les testicules – sont d'abord sectionnés.

Ils sont ensuite ligaturés. A noter que cela n'empêche pas l'éjaculation.

** Nom connu de la rédaction*

*** Source: Société européenne d'urologie*

COMPAREZ
LA VALEUR NUTRITIONNELLE DE
VOS ALIMENTS

- Scannez le code barre d'un aliment transformé pour en connaître sa qualité nutritionnelle.
- Plus de 30 000 produits alimentaires disponibles.
- Participez en ajoutant des produits.



A télécharger gratuitement

Disponible sur App Store
DISPONIBLE SUR Google play



App NUTRISCAN

Un outil créé par BON À SAVOIR

De belles fesses à tout prix

ESTHÉTIQUE Remodeler ses fesses avec sa propre graisse: venue du Brésil, cette chirurgie ne cesse de gagner en popularité. Malgré un risque de complications, certes faible, mais bien présent.

Andreas Gossweiler / sh

Il doit sa popularité à des vedettes comme Jennifer Lopez ou Kim Kardashian. Un derrière rebondi, c'est désormais le rêve que cultivent de nombreuses femmes. En Suisse aussi, à voir le nombre de photos qui pullulent sur les réseaux sociaux. Parmi elles, celles de la chanteuse Bellydah, connue pour avoir participé à l'émission de téléréalité Le Bachelor: «je rêvais d'avoir une taille fine et des fesses rebondies. La silhouette parfaite selon moi.»

En tout début d'année, la jeune star de 28 ans opte alors pour la méthode dite de «lipofilling»: une autogreffe de cellules graisseuses prélevées dans une zone du corps où elles sont en excès. Généralement, au niveau des hanches ou à l'intérieur des cuisses. Une douzaine de cliniques suisses propose désormais cette opération. Quoique rares, les complications existent.

EMBOLIE ET MAUVAISE CICATRISATION

Au haut de la liste se trouve l'embolie graisseuse: de la graisse migre et bloque la circulation sanguine. Redoutée à juste titre, cette complication peut entraîner une détresse respiratoire avec menace pour la vie. On compte à ce jour 32 décès à travers le monde, selon une récente étude de l'Université de San Diego (Etats-Unis). Un constat effrayant qui place le «lipofilling» parmi les opérations chirurgicales les plus dangereuses.

Chirurgien esthétique, Christophe Christ explique par ailleurs qu'il est très difficile d'obtenir un bon résultat sur la durée. Des corrections sont souvent nécessaires. Voilà pourquoi certaines cliniques préfèrent poser des implants en silicone. Une alternative peu satisfaisante, sachant que les complications, a priori moins redoutables, sont encore plus fréquentes. On pense notamment aux problèmes de cicatrisation. Menée auprès de quelque 8000 patients, une étude de l'Université de Bâle a ainsi révélé qu'une intervention sur trois donne lieu à de tels soucis. Bellydah en a fait l'expérience.

La chanteuse s'était en effet d'abord fait poser des implants en silicone. C'était il y a deux ans, en République tchèque. Une expérience douloureuse. «Pendant deux semaines, je ne pouvais plus marcher. Constamment allongée sur le ventre, je n'ai fait que pleurer.» Et le résultat? Loin de lui plaire: «les implants étaient clairement visibles.» Voilà pourquoi elle a fini par les faire retirer pour les remplacer par une autogreffe de graisse.

UNE PROCÉDURE QUI RESTE SÛRE

Les différents praticiens que nous avons contactés affirment tous qu'ils n'effectuent que très rarement des remodelages de fesses. Ils s'accordent pour connoter l'autogreffe de «procédure sûre». Selon eux, les embolies se révèleraient en effet très rares. Elles seraient en tout cas facilement évitables, à condition que la graisse ne soit pas injectée trop profondément. Quant à la pose d'implants, elle ne s'accompagnerait que de «complications légères».

Les experts rappellent que les interventions sont toujours discutées au cas par cas, afin que les patients soient soigneusement informés des risques qu'ils encourent.

«Je rêvais d'avoir une taille fine et des fesses rebondies. La silhouette parfaite selon moi.»

Bellydah, chanteuse

Conseils

Un derrière rebondi naturellement

Les bons exercices et un peu de patience. Voilà tout ce dont on aurait besoin pour obtenir des fesses bien rondes. Ni chirurgie ni équipement spécial. De «simples» squats, fentes ou encore kicks peuvent suffire pour resserrer les tissus et renforcer les muscles. Cette alternative compte en outre l'avantage de sculpter les fesses tout en améliorant la force et les performances physiques.

Dominique Schutz

Alors, on danse?

MOUVEMENTS Seul, à deux, en groupe… peu importe! La danse est aussi bonne pour le corps que l'esprit. *Sonja Marti / sh*

Pratiquée en couple ou en solitaire, la danse est un entraînement idéal. Elle améliore l'agilité et le maintien. Elle renforce le cœur et augmente les capacités respiratoires. Elle muscle et fait fondre. Bref, elle produit tout autant d'effets que des sports d'endurance comme la natation, le football ou le fitness. A la différence près qu'elle offre davantage de variété.

Le choix est en effet très vaste. Modern jazz, flamenco ou encore danse orientale, du côté des danses en solo. Salsa, tango ou lindy hop, pour ceux qui préfèrent les pas de deux. Le plaisir reste le même, mais qu'en est-il des bienfaits pour la santé? Tous trois professeurs de danse, Andrea Schärli, Philippe Dick et Jochen Heckmann ont comparé dix styles différents. Ils ont évalué leur effet sur la forme physique, le maintien, la souplesse, la concentration ainsi que leur capacité à réduire le stress.

SOUPLESSE ET CONCENTRATION

Le modern jazz et la danse moderne arrivent en tête de liste *(voir tableau)*. Deux styles qui partagent le même nom. Mais la ressemblance s'arrête là. Issu de la danse jazz américaine des années 1930 et 1940, le modern jazz est une danse technique, rythmée et dynamique. Il se compose de mouvements amples et puissants, de pirouettes et de sauts. Le tout, sur fond de musique pop. «La souplesse y est primordiale», précise Andrea Schärli. Celle du corps, mais aussi celle de l'esprit: avec ses chorégraphies complexes à retenir, le modern jazz demande une certaine concentration. «D'où le fait qu'on le considère comme une pratique holistique», ajoute Jochen Heckmanns.

Tout aussi bénéfique pour la santé, la danse moderne implique des mouvements plus libres. «Elle requiert surtout une bonne coordination», reprend Andrea Schärli. Le danseur moderne est amené à exprimer ses émotions. Il enchaîne de nombreux pas, se déplace parfois pieds nus et se met facilement au sol.

COORDINATION ET BIENFAITS CARDIOVASCULAIRES

Ceux qui préfèrent garder les pieds sur terre et aiment les rythmes endiablés, devraient plutôt se tourner vers les claquettes. Troisième de notre classement, cette danse exige aussi une bonne coordination et met le cerveau à rude épreuve. Elle n'améliore par contre pas autant la souplesse, vu qu'elle sollicite principalement les mollets et les pieds. Il n'empêche que les rebonds qu'elle implique renforcent le corps tout en douceur. L'organisme va en effet solliciter muscles et organes, sans pour autant les soumettre à un effort excessif. Voilà pourquoi les claquettes sont réputées être appropriées pour les aînés.

Viennent ensuite les danses africaines. Il en existe de nombreuses sortes. La plupart exigent du danseur qu'il tremble, piétine, saute ou s'accroupisse. Autant de mouvements qui sollicitent et renforcent les muscles, notamment ceux du dos. Ils travaillent par contre moins la souplesse. Un bémol que compte aussi la danse Bollywood. Reste que ces deux styles sont d'excellents entraînements qui stimulent particulièrement le cœur. A l'inverse du ballet.

MAINTIEN DU CORPS ET JOIE DE BOUGER

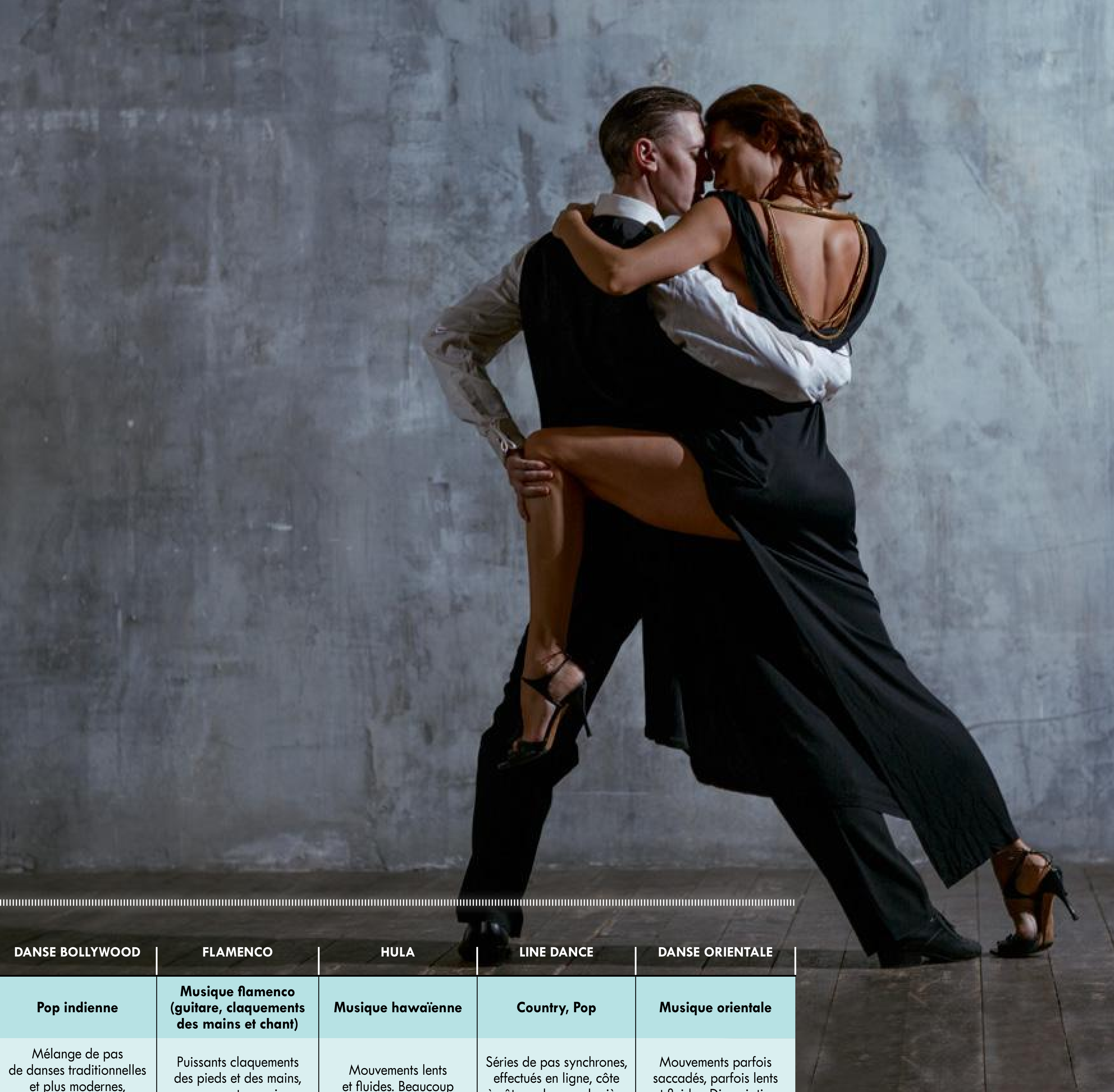
Avec ses mouvements très contrôlés, la danse classique stimule en effet moins le système cardiovasculaire. «Elle est par contre idéale pour renforcer le tronc et améliore ainsi considérablement la posture», nuance Philippe Dick. Idem avec le flamenco, cette danse qui mêle battements des mains et des pieds, tout en se tenant extrêmement droit. «Les mouvements précis exigent concentration et contrôle du corps», note Jochen Heckmann.

Avec leurs mouvements plus doux, le hula – danse hawaïenne – et la danse orientale sont physiquement moins exigeants. Tout comme la line dance, cette danse où femmes et hommes se déplacent en ligne sur fond de musique country. Les pas sont faciles à retenir. Les efforts sont moindres. Mais au final, peu importe. C'est la joie de bouger qui prédomine.

Style de danse

	MODERN JAZZ	MODERNE	CLAQUETTES	DANSE AFRICAINE	BALLET
Musique	**Pop**	**Pop, Soul, ballades**	**Jazz, Folk, Pop**	**Musique africaine, djembé**	**Classique**
Description	Mouvements rapides, amples et puissants, qui sollicitent l'ensemble du corps	Enchaînement de nombreux pas, sauts et autres mouvements, tantôt lents, tantôt rapides, souvent au sol	Mouvements rapides et rythmés des jambes et des pieds	Piétinements, sauts, accroupissements ou encore tremblements du corps entier	Sauts, pirouettes et autres pas typiques de la danse classique, à la barre et au centre
Utile pour → **La forme**	●●●●○	●●●●○	●●●●○	●●●●○	●○○○○
Utile pour → **La coordination**	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●○	●●●●○
Utile pour → **La souplesse**	●●●●●	●●●●●	●●○○○	●●○○○	●●●●●
Utile pour → **Le cerveau**	●●●●○	●●●●○	●●●●●	●●●●○	●●●●○
Utile pour → **La réduction du stress**	●●●○○	●●●○○	●●●○○	●●●●○	●●●○○
Note finale	**21**	**21**	**19**	**18**	**17**
Appréciation	**Très bien**	**Très bien**	**Très bien**	**Bien**	**Bien**

Nombre de points maximum par critère: 5 Pondération pour la note finale: **plus de 18 points = très bien** **15 à 18 points = bien**



iStock

DANSE BOLLYWOOD	FLAMENCO	HULA	LINE DANCE	DANSE ORIENTALE
Pop indienne	**Musique flamenco (guitare, claquements des mains et chant)**	**Musique hawaïenne**	**Country, Pop**	**Musique orientale**
Mélange de pas de danses traditionnelles et plus modernes, beaucoup de mouvements des bras et des mains	Puissants claquements des pieds et des mains, mouvements gracieux et précis des bras	Mouvements lents et fluides. Beaucoup de gestes avec les mains.	Séries de pas synchrones, effectués en ligne, côte à côte ou les uns derrière les autres	Mouvements parfois saccadés, parfois lents et fluides. Dissociation des parties du corps.
●●●●○	●●○○○	●●○○○	●●●○○	●○○○○
●●●●○	●●●○○	●●●○○	●●○○○	●●●○○
●●○○○	●●○○○	●○○○○	●○○○○	●○○○○
●●●○○	●●●●○	●●●○○	●●○○○	●●●○○
●●●●○	●●●●○	●●●●○	●●●●●	●●●○○
17	**15**	**13**	**13**	**11**
Bien	**Bien**	**Satisfaisant**	**Satisfaisant**	**Satisfaisant**

moins de 15 points = satisfaisant

Comparatif réalisé en partenariat avec *Gesundheitstipp*.

Conseils

Trouver son style

Un petit tour sur YouTube donne un premier aperçu des différents styles de danse. Ensuite, rien de tel qu'un cours d'essai. La plupart des écoles en proposent gratuitement. Idéal pour trouver la danse, mais aussi le professeur, qui conviennent le mieux.



138 millions gaspillés pour la v

PRESCRIPTIONS En 2017, les médecins suisses ont prescrit plus d'un million de tests de vitamine D. Soit 123 fois plus indiquer si un patient est en manque de vitamine D. Ils sont pourtant inutiles dans la grande majorité des cas. *Eric Breitinger / chp*

Une de nos lectrices, Béatrice L., 55 ans, s'est vu prescrire par son médecin traitant deux tests de vitamine D en l'espace de 8 mois, au tarif unitaire de 77 fr. En juin 2018, la concentration de vitamine D dans son sang était dans la norme. En février dernier, elle se situait juste en dessous de la valeur conseillée. Son médecin lui a pourtant prescrit dans les deux cas des gouttes de vitamine D. Les tests et les gouttes ont coûté à l'assurance la coquette somme de 190 fr.

EXPLOSION DES PRESCRIPTIONS ET DES COÛTS

Il ne s'agit pas d'un cas isolé. Les chiffres de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) montrent qu'en 2017, 1,2 million de tests de ce type ont été prescrits en Suisse alors qu'en 2008, il y en avait à peine 9500. En l'espace de 9 ans, leur nombre a donc été multiplié par 123. Ce qui veut dire qu'un assuré sur sept a eu recours à un tel test, contre un sur 17 en Allemagne, selon les chiffres du service scientifique de la caisse maladie AOK à Berlin.

Toujours selon l'OFSP, les caisses maladie suisses ont déboursé 63 millions de francs pour ces tests en 2017. En parallèle, d'après Coge Sàrl, une entreprise suisse spécialisée dans les données du secteur de la santé, les caisses ont remboursé 75 millions pour l'achat de préparations contenant de la vitamine D. Soit 9% de plus que l'année précédente. Au total, ce ne sont pas moins de 138 millions qui ont été dépensés pour de la vitamine D en Suisse. Ce montant n'inclut même pas ce qui est dépensé par la population en dehors des prescriptions, pour des préparations en vente sans ordonnance et des suppléments alimentaires contenant de la vitamine D.

> ***«Ce n'est qu'avec les nourrissons et les personnes âgées qui ne vont jamais à l'extérieur que l'apport en vitamine D peut faire sens.»***
>
> *Thomas Rosemann, professeur de médecine générale*

SOLEIL *Avec l'aide de la lumière naturelle en été, le corps couvre ses propres besoins en vitamine D.*

itamine D

iStock

qu'il y a 9 ans. Ces tests sont censés



SOURCES NATURELLES
Le corps produit entre 80 et 90% de la vitamine D3 nécessaire grâce aux rayons UV-B du soleil. La nourriture apporte le reste. Le hareng, le saumon sauvage, le maquereau, les œufs, les champignons et les produits laitiers sont riches en vitamine D.

En détail

Trop de vitamine D peut être nocif

De nombreux consommateurs paient les compléments de vitamine D de leur poche. Mais attention: Les compléments alimentaires en vente libre en pharmacie ou dans les boutiques en ligne sont souvent fortement dosés. L'Office fédéral de la sécurité alimentaire recommande aux adultes un apport quotidien de 15 microgrammes de vitamine D. Pour les plus de 60 ans, 20 microgrammes. En consommant régulièrement trop de vitamine D dans notre nourriture, nous risquons de voir des dépôts de calcium se former dans nos vaisseaux sanguins et nos reins.

En suivant les recommandations des fabricants à la lettre, il est facile de dépasser la dose maximale journalière recommandée. Par exemple, une dose quotidienne recommandée de la préparation « Vitamine D3 2000 I.E. » de Zein Pharma contient 49,1 microgrammes de vitamine D. Idem pour le dosage recommandé du produit « Abtei Vitamin D3 Forte Plus 1600 i.E. » indiqué à 40 microgrammes.

PLUS-VALUE REMISE EN CAUSE

Pour le Prof. Thomas Rosemann, directeur de l'Institut de médecine de famille à l'Université de Zurich, presque tous les tests de vitamine D et les suppléments de vitamine D représentent un «gaspillage». Les données à disposition ne montrent aucune plus-value pour les personnes en bonne santé.

Selon Etzel Gysling, médecin et rédacteur en chef de la revue *Pharma-Kritik*, on peut affirmer avec une grande probabilité qu'un apport supplémentaire en vitamine D n'apporte rien du tout pour les patients de tous âges qui ne sont pas hospitalisés.

Avec l'aide de la lumière naturelle du soleil en été, le corps couvre ses propres besoins. L'excès de vitamine D se dépose principalement dans les tissus graisseux et musculaires. Il mobilise ces réserves en hiver, lorsque le taux de vitamine D est légèrement inférieur à la valeur estivale. Selon le Prof. Rosemann, cette baisse temporaire des réserves n'a aucune conséquence sur la santé. Seule une carence massive peut contribuer à développer des pathologies osseuses.

QUAND EST-CE UTILE?

Des études représentatives menées par l'Institut allemand Robert Koch sur environ 7000 adultes, entre 2008 et 2011, et sur environ 10 000 enfants, entre 2003 et 2006, ont montré que seuls 15% des personnes testées présentaient une carence massive en vitamine D.

En outre, une étude d'ensemble réalisée en Nouvelle-Zélande et en Écosse en 2018 a montré que l'apport en vitamine D ne prévient pas les fractures et les chutes chez les personnes âgées.

Pour le Prof. Rosemann, ce n'est que pour les nourrissons et les personnes âgées qui ne sont jamais à l'extérieur qu'un apport supplémentaire en vitamine D est conseillé. Ceci s'applique également aux personnes qui ont déjà une fracture osseuse due à l'ostéoporose. Pour les autres, il suffit d'aller régulièrement à la lumière du jour.

Les suppléments de vitamine D n'offrent pratiquement aucune protection contre d'autres maladies. Une recherche de la Harvard Medical School publiée dans le *New England Journal of Medicine* au début de l'année montre que les suppléments de vitamine D ne protègent pas les personnes de plus de 50 ans contre le cancer ou les maladies cardiovasculaires. Une étude précédente, menée en 2017 en France, a montré que les suppléments de vitamine D n'avaient aucun effet sur le développement du diabète, de la tuberculose ou des troubles de l'humeur.

«L'OSAV DEVRAIT ADAPTER SES RECOMMANDATIONS»

Selon Etzel Gysling, le problème est que certaines de ces préparations ne sont pas sans danger pour la santé *(lire encadré)*. L'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV) recommande pourtant toujours aux personnes de plus de 60 ans de prendre plus de vitamine D en hiver. Quant aux adultes jusqu'à 60 ans et aux enfants de plus de trois ans, l'OSAV leur conseille de prendre en considération cette option. L'OSAV justifie ces recommandations par le fait qu'un taux trop bas de vitamine D peut entraîner du rachistisme chez les enfants, et des maladies des os chez les adultes. Les recommandations n'ont pas changé depuis 2012. Pour le Prof. Rosemann, cette situation est incompréhensible, et il demande «d'adapter enfin les recommandations par rapport à l'état actuel des données à disposition».

L'OSAV admet que ses recommandations ne sont «peut-être» pas fondées sur des résultats scientifiques. Des experts évaluent actuellement toutes les études à disposition afin d'évaluer si les préparations et les tests de vitamine D sont réellement bénéfiques pour les patients. Leurs conclusions vont également déterminer si les caisses maladie continueront de couvrir ces frais à l'avenir.


iStock

Ne pas abuser des radiographies

PRÉVENTION Certains dentistes proposent des radiographies de dépistage tous les deux ans. Loin d'être banale, cette routine pourrait même augmenter les risques de cancer. *Katharina Baumann / sh*

Les radiographies permettent aux dentistes de dénicher les éventuelles caries qui se seraient cachées entre deux dents ou sous un plombage. Un service de routine recommandé par six praticiens sur douze, selon notre sondage. Certains le font tous les deux ans, d'autres, chaque année. Tous le proposent indépendamment du fait que le patient se plaigne de douleur et même s'il n'y a plus de carie depuis longtemps.

C'est que chaque radiographie coûte entre 20 et 30 francs. A coup de dix patients par jour avec deux images chacun, on arrive facilement à 600 francs, sans compter les autres frais de consultation. Voilà donc une intéressante source de revenus. Rentable, mais pas anodine.

CANCER ET INSUFFISANCE PONDÉRALE

Lors d'une radiographie, le patient est exposé aux rayons X, c'est-à-dire à des rayonnements électromagnétiques qui traversent la matière vivante et peuvent, potentiellement, endommager le matériel génétique des cellules. Autrement dit, augmenter le risque de tumeurs. La dose de radiation est faible. Mais, comme le relève le cancérologue Claudio Knüsli, «même une faible dose de rayonnements peut s'avérer dangereuse». Plusieurs études l'ont d'ailleurs confirmé: radiographier les dents chaque année, c'est augmenter inutilement les risques de tumeurs cérébrales.

Les femmes enceintes devraient aussi se méfier. Parue dans le journal de l'American Medical Association, une recherche a en effet permis de démontrer que celles dont les dents avaient été radiographiées pendant la grossesse, étaient plus susceptibles de donner naissance à un enfant présentant une insuffisance pondérale.

REVOIR LE RYTHME

Il serait donc bien de ne plus radiographier «aussi régulièrement», estime Dorothea Dagassan, médecin-dentiste et responsable de la radioprotection au sein de la Société suisse des médecins-dentistes SSO. Selon une étude de l'Université de Zurich, un intervalle de huit ans serait par exemple largement suffisant pour un enfant sans carie. Quant aux adultes qui n'ont plus eu de carie depuis longtemps, ils peuvent tout à fait «attendre plus d'un an ou deux», selon Michael Bornstein. Membre de la Société suisse de radiologie dentaire, ce dernier conclut que «nous ne devrions faire des radiographies que s'il y a une raison claire, notamment si le patient se plaint de douleurs». Un principe qui s'appliquerait même à ceux qui portent des prothèses ou des implants dentaires.

Quand ça brûle «là en bas», c'est peut-être le lichen scléreux

DIAGNOSTIC L'association Lichen scléreux Suisse se bat pour faire connaître cette maladie qui toucherait environ 2% des femmes. Un premier groupe d'entraide francophone va voir le jour fin juin à Bienne. *Sandra Porchet*


iStock

QU'EST-CE QUE LE LICHEN SCLÉREUX (LS)?
C'est une maladie chronique auto-immune de la peau. Elle n'est pas contagieuse et touche principalement des femmes adultes, mais aussi des hommes et des enfants. Sa cause est encore inconnue. Il n'est actuellement pas possible d'en guérir, mais un diagnostic précoce et un traitement adéquat peuvent permettre d'en arrêter la progression et d'en calmer les symptômes.

QUELS SONT LES SYMPTÔMES?
Démangeaisons et brûlures dans la zone intime sous forme de poussées, parfois douleurs au moment d'uriner, déchirures lors de rapports sexuels. Certaines patientes ne présentent toutefois pas de tels symptômes. Les signes cliniques sont des taches blanchâtres, rougeurs ou encore lésions dermiques. La maladie peut aussi apparaître sur d'autres parties du corps. Sans traitement, le LS vulvaire peut entraîner la fusion des petites lèvres vaginales et une disparition progressive de la vulve. Non diagnostiqué, il augmente aussi le risque de cancer vulvaire. Chez les hommes, la maladie se manifeste, au premier stade, par un phimosis progressif, à savoir un prépuce qui devient trop étroit pour se rétracter.

POURQUOI EST-CE UNE MALADIE MÉCONNUE?
Le LS touche le plus souvent une partie intime du corps, ce qui rend le sujet tabou, explique Bettina Fischer, de l'association Lichen scléreux. D'autre part, les gynécologues n'examinent pas assez systématiquement la vulve, constate Martine Jacot-Guillarmod, spécialiste des maladies vulvaires au CHUV. Par ailleurs, certains ouvrages de référence décrivent le lichen scléreux comme une maladie touchant soit les filles avant la puberté, soit les femmes ménopausées, ce qui est faux. Il peut survenir à n'importe quel âge, corrige la gynécologue. De plus, ses symptômes peuvent facilement être confondus avec une mycose ou une infection urinaire. Cela conduit dans la plupart des cas à un diagnostic tardif, après de grandes souffrances.

COMMENT SE POSE LE DIAGNOSTIC?
Le diagnostic précoce ne se base que sur les symptômes et les signes cliniques, en observant les moindres altérations cutanées. Il n'existe pas de test sanguin et une biopsie n'est indiquée que dans certains cas.

QUE FAIRE EN CAS DE SOUPÇON?
En cas de diagnostic répété de mycose ou infection urinaire sans bactéries ou de déchirures lors des rapports sexuels, l'association recommande de parler du lichen scléreux à son médecin. Elle encourage aussi les femmes à examiner elles-mêmes leur vulve afin de détecter d'éventuels changements, comme elles ont appris à se palper les seins en prévention du cancer. Il ne faut pas hésiter à demander un deuxième avis quand un traitement prescrit par un médecin n'est pas efficace, encourage la doctoresse Jacot-Guillarmod.

EN QUOI CONSISTE LA THÉRAPIE?
Le traitement standard consiste à appliquer, pendant la phase aiguë, chaque jour une crème spécifique à base de cortisone d'activité très forte en combinaison avec des onguents nourrissants. Il faut le faire sur plusieurs semaines, voire sur plusieurs mois. Une fois les symptômes aigus disparus, la thérapie peut être réduite à une fréquence hebdomadaire.
Dans les cas de LS très avancé, il peut être nécessaire d'avoir recours à la chirurgie.

POURQUOI UN GROUPE D'ENTRAIDE?
Les groupes d'entraide de l'association Lichen scléreux offrent un endroit où les personnes atteintes du LS peuvent plus facilement aborder les questions intimes ou les problèmes de sexualité qui les touchent, explique Bettina Fischer. Cela leur permet aussi d'échanger des conseils pour vivre au quotidien avec la maladie. Ces réunions encouragent en outre les malades à poursuivre la thérapie de manière résolue, ce qui est fondamental pour obtenir des résultats durables.

Conseils

Que faire contre les irritations des parties intimes

- Evitez les serviettes humides et le papier de toilette recyclé ou parfumé
- Essuyez de l'avant à l'arrière
- Utilisez uniquement de l'eau pour la toilette intime
- Portez des sous-vêtements en coton ou en soie

Eclairage

Elles se battent contre un tabou

L'association Lichen scléreux a été fondée en 2013 en Argovie par des femmes touchées par cette maladie et désireuses de la faire mieux connaître, notamment avec une présence lors de congrès médicaux. L'association, qui compte aujourd'hui plus de 2000 membres, est en train d'étendre ses activités en Suisse romande avec le lancement d'un premier groupe d'entraide à Bienne. Elle a publié en français un livre d'information ludique destiné aussi bien aux familles d'enfants touchés qu'aux adultes: «Julie et les coquillages». **www.lichenscleureux.ch**

1. Temps de travail et grossesse

PAUSE «Je suis enceinte de 5 mois et travaille comme serveuse dans un restaurant. Je suis debout ou en mouvement la majeure partie du temps, ce qui me fatigue beaucoup. Ai-je droit à des pauses supplémentaires?»

Oui. Comme vous travaillez principalement debout, votre employeur doit vous accorder une pause rémunérée de 10 minutes, toutes les deux heures, en plus de vos pauses habituelles. Dès votre 6ème mois de grossesse, votre temps de travail debout ne devra pas excéder 4 heures par jour en moyenne. Même si votre employeur ne parvenait pas à vous confier une autre tâche équivalente pour le reste de votre journée de travail, vous auriez droit malgré tout au 80% de votre salaire.

2. Qui paie le traitement?

ASSURANCES «Je suis sous traitement depuis plusieurs mois et j'ai changé d'assurance maladie au début de cette année. Mon nouvel assureur devra-t-il prendre en charge toutes les factures récentes, même celles en lien avec des traitements de l'année passée?»

Non. Ce qui est déterminant en l'occurrence, ce n'est pas la date de la facturation, mais bien celle à laquelle le traitement a eu lieu. Votre ancienne caisse maladie devra ainsi payer les traitements que vous avez reçus jusqu'à la fin de l'année et la nouvelle, ceux reçus dès le début de l'année. Pour faciliter les choses, vous pourriez demander à votre médecin une double facturation, une pour les traitements jusqu'à la fin du mois de décembre et l'autre pour les traitements de l'année courante.

3. Nouvelles lunettes

REMBOURSEMENT «Nous avons récemment dû acheter à notre fille une nouvelle paire de lunettes, remboursée en partie par son assurance maladie de base. Dans la même situation, je n'ai eu droit à aucun remboursement. Est-ce normal?»

Oui. L'assurance maladie de base rembourse jusqu'à 180 fr. par an les verres de lunettes et les lentilles des enfants et des adolescents jusqu'à l'âge de 18 ans. Pour profiter de cette couverture, le jeune assuré doit cependant présenter à chaque fois une nouvelle ordonnance. Quant aux adultes, leurs verres ne sont remboursés qu'en cas de maladies des yeux ou à la suite d'une opération.

4. Suspendre le paiement pour un voyage

PRIMES «Je pars pour plusieurs mois en Amérique latine et souhaite suspendre ma couverture d'assurance pendant ce laps de temps, pour faire des économies. Est-ce possible?»

Non, car tant que vous êtes domicilié en Suisse, vous devez avoir une couverture d'assurance maladie. Avantage non négligeable, si vous tombez malade durant votre voyage, votre caisse devra prendre en charge vos frais médicaux. Vous pouvez en revanche faire l'économie d'une complémentaire, spéciale voyage. En effet, en cas de traitements d'urgence par exemple, vous seriez déjà couvert par votre caisse maladie jusqu'au double du tarif appliqué en Suisse. Cette règle s'applique pour la quasi-totalité des hôpitaux d'Amérique du Sud.

5. La réduction du 13ème salaire

ACCIDENT «J'ai été empêché de travailler pendant 2 mois, suite à un accident. C'est l'assurance accidents de mon employeur qui m'a versé des indemnités journalières durant ce laps de temps. À ma plus grande surprise, j'apprends que mon 13ème salaire sera réduit en conséquence. Est-ce légal?»

Oui, car votre 13ème salaire a été inclus en partie dans le calcul de vos indemnités journalières d'accident. Votre employeur vous versera donc votre 13ème salaire uniquement pour les 10 mois restants de l'année.

Photos: iStock

6. Attention aux dents!

ACCIDENT «Alors que je dégustais une saucisse, j'ai croqué dans un fragment d'os et me suis cassé une dent. Mon assurance accidents refuse de prendre en charge mes frais dentaires. À tort ou à raison?»

À tort. Elle est en effet tenue de vous dédommager, car vous avez croqué dans un objet dur, à la présence duquel vous ne pouviez pas raisonnablement vous attendre en mangeant cette saucisse. La situation aurait été différente si vous aviez croqué dans un fragment de cartilage, qu'on retrouve plus fréquemment dans la nourriture. Dans tous les cas, nous vous conseillons de conserver cet objet comme élément de preuve, au cas où l'assurance refuserait de prendre en charge vos dépenses.

7. Impact sur la rente AI

HÉRITAGE «Je suis au bénéfice d'une rente AI. Mon père est décédé récemment et je suis son seul héritier. Mon héritage aura-t-il un impact sur ma rente?»

Non, car l'assurance invalidité ne se base pas sur votre fortune pour calculer votre rente, mais sur votre incapacité de gain. Votre héritage pourrait en revanche avoir une influence sur les éventuelles prestations complémentaires que vous percevez en plus de votre rente AI, raison pour laquelle vous devez l'annoncer auprès du service compétent.

8. Baisse de rente

COLOCATION «Je suis rentier AI et souhaite emménager avec ma copine. Chacun supporterait la moitié du loyer. Ma rente sera-t-elle réduite en conséquence?»

Non, car le coût du logement n'entre pas en compte dans le calcul de la rente d'invalidité. En revanche, si vous percevez également des prestations complémentaires, elles pourraient être réduites en cas de baisse de loyer.

9. Changement de modèle

ASSURANCES «J'ai été assuré pendant plusieurs années selon le modèle du «médecin de famille». Suite à mon récent déménagement, ma caisse maladie a changé ma couverture d'assurance sans m'en avertir et je suis désormais soumis au modèle d'assurance classique. Peut-elle agir ainsi?»

Oui. Les assurances maladie n'offrent pas nécessairement les mêmes modèles d'assurance dans toutes les régions de Suisse. En particulier, elles peuvent décider librement quels médecins elles intégreront à leur réseau de «médecin de famille». S'il n'existe aucune offre de ce type à proximité de votre nouveau domicile, votre assurance maladie est en droit de modifier votre modèle d'assurance.

CONSEIL JURIDIQUE GRATUIT

DU LUNDI AU VENDREDI
De 9 h à 13 h

Nos quatre juristes, Catherine Amiguet, Silvia Diaz, Sophie-Emilia Steinauer et Kim Vallon répondent aux questions du quotidien, touchant notamment à la consommation, au droit du bail, du travail ou de la santé.

Ce service est réservé aux abonnés de *Bon à Savoir* et *Ma Santé.*

Préparez votre numéro d'abonné, il vous sera demandé.

PAR TÉLÉPHONE
021 310 18 20

PAR ÉCRIT
Ma Santé
Service juridique
CP 150
1001 Lausanne

EN LIGNE
Formulaires sur
www.masantemag.ch/contact
→ **Service juridique**

Joindre copie des pièces utiles.



10. EMS et déclaration d'impôts

FRAIS «Mon père vit dans un EMS. Puis-je déduire une partie des frais de sa maison de retraite de sa déclaration d'impôts?»

Oui, en principe. Vous ne pouvez toutefois les déduire que s'ils dépassent 5% de son revenu imposable. Votre calcul devra en outre intégrer une éventuelle rente d'impotence. Enfin, quiconque requiert au moins une heure de soins par jour peut déduire de sa déclaration d'impôts les frais résultant de son invalidité. *Stephan Heiniger/tb*



Sans sucres ajoutés, vraiment?

J'ai eu une animation dentaire à l'école de mon fils qui nous disait d'utiliser votre application Nutriscan pour voir le nombre de cubes de sucre qu'il y a dans les aliments qu'on donne à nos enfants pour la récré. J'ai téléchargé l'application et scanné les articles "sans sucres ajoutés". Verdict: 7 cubes de sucres dans des barres de céréales Farmer Junior qui n'ont pas de sucre dans leur ingrédient, 4 pour une compote de fruits "sans sucres ajoutés"... Et du coup je me pose la question: combien de cubes de sucre contient une pomme? Malheureusement elle n'a pas de code-barre ma pomme...

Est-ce que votre application tient compte des sucres naturellement présents dans les aliments en les associant aux sucres ajoutés?

Le sucre est présent à l'état naturel dans les fruits et légumes ainsi que dans d'autres aliments contenant des glucides, comme les produits laitiers, les céréales ou les légumineuses.

"Sans sucre ajouté" signifie que le produit ne contient que les sucres naturellement présents. Il peut s'agir de sucres simples, comme le fructose, ou complexes (dans les Farmer junior, il y a de l'avoine et de la farine de riz par exemple).

Le terme «dont sucres» désigne les sucres simples (saccharose, glucose, fructose...), ajoutés ou naturellement présents. Le terme «glucides» désigne le total des sucres, simples et complexes présents naturellement ou ajoutés.

100 gr de pomme contiennent 11,3 g de sucre. Une pomme pèse en moyenne 150 g, soit 17 g de sucre, un peu plus de 4 morceaux (4 g.)

Notre application permet de visualiser la part de sucres simples (naturels ou ajoutés). Dans le cas présent ce sont donc les sucres simples présents dans le produit et non ajoutés.

La rédaction



Application à télécharger gratuitement sur les *stores* Apple et Google

Helianthus, qui es-tu?

A propos de notre article «Une huile de soin sur trois est acceptable» (2/19)

J'ai lu avec attention votre test, et vous mentionnez pour le produit I AM, Huile de Beauté 3 en 1 (très bien noté, 6.0), que l'huile principale, selon la liste des ingrédients, est le tournesol. J'ai voulu acheter ce produit à la Migros, et j'ai vu que sur l'emballage, qui est pourtant le même que sur votre photo, il n'est pas fait mention du tournesol. Pouvez-vous me dire s'il s'agit bien du même produit et le cas échéant pourquoi le tournesol n'est pas indiqué?

Annemarie Herel Gorgerat

C'est effectivement le produit que nous avons testé. Dans la liste des ingrédients, le premier mentionné est Helianthus annuus oil. C'est le nom scientifique de l'huile de tournesol qui, comme elle arrive en tête de liste, est l'ingrédient principal. Les autres huiles mentionnées, argan, amande et babassu, sont aussi présentes, mais dans des quantités moindres.

La rédaction

Il y a Vifor et Vifor

A propos de notre article «Le ginkgo, placebo pour le cerveau» (3/19)

Dans votre article sur le Ginkgo, vous associez Verfora SA, du groupe Galenica, au Symfona. C'est une erreur. Symfona est un produit de Vifor SA, qui en est le titulaire d'autorisation ainsi que le distributeur.

Lionel Page, Verfora

Il s'agit en effet d'une confusion. Le groupe Vifor Consumer Health (anciennement Galenica Santé) a changé de nom en 2018 pour devenir Verfora. Le deuxième groupe, Vifor Pharma, qui commercialise Symfona, a bien gardé son nom. Avec toutes nos excuses.

La rédaction



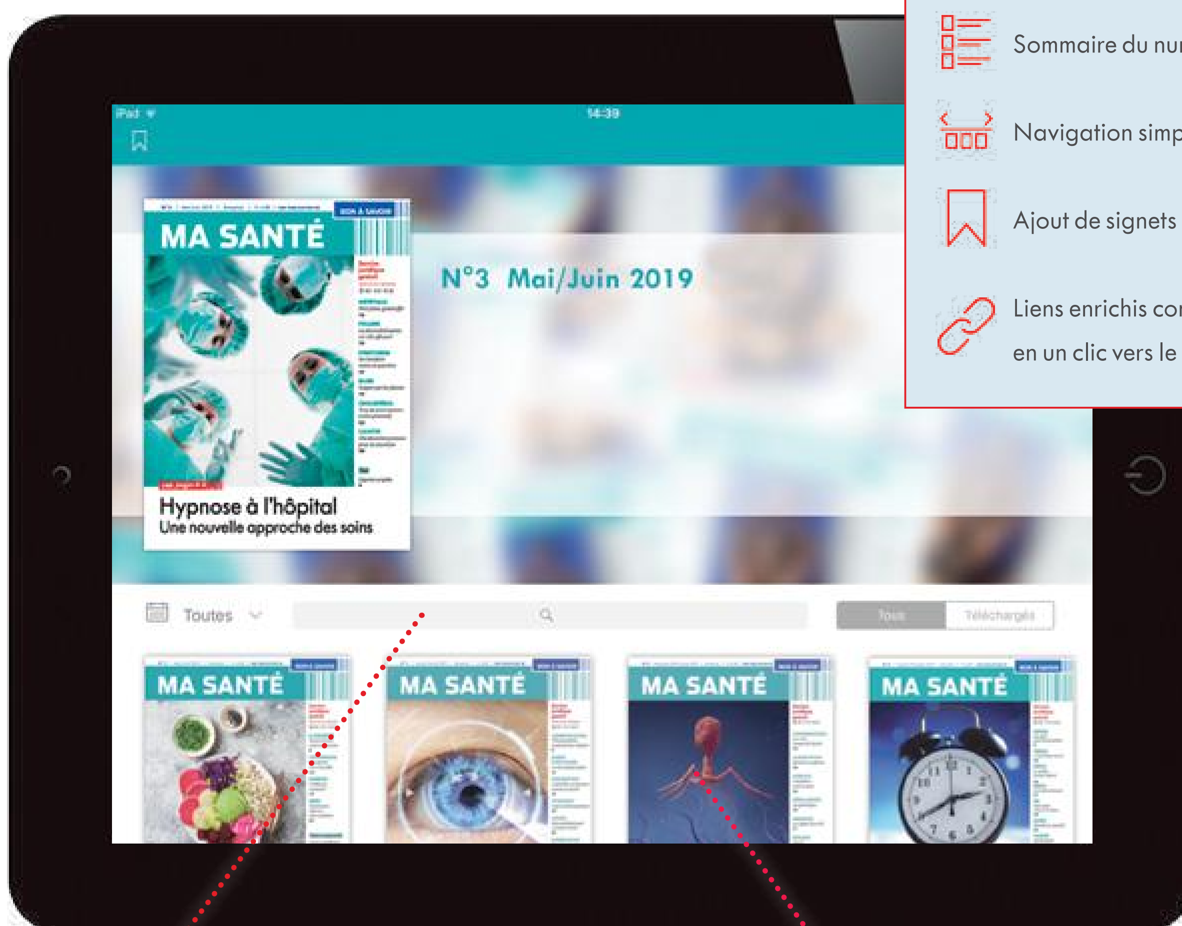
Photos: iStock

Retrouvez «Ma Santé» sur iPad ou smartphones!

Vous pouvez consulter l'édition actuelle et les archives de *Ma Santé* sur iPad et smartphones avec notre application disponible dans les *stores* de Apple ou Google. Simple et intuitive, elle vous permet d'accéder rapidement aux fonctionnalités les plus utilisées, comme le sommaire du numéro ou les liens enrichis conduisant à notre site internet. Un champ «recherche» vous donne accès à l'ensemble d'un numéro, même si vous ne l'avez pas téléchargé.

Principales fonctionnalités

- Recherche
- Sommaire du numéro en cours
- Navigation simplifiée
- Ajout de signets
- Liens enrichis conduisant en un clic vers le site *Ma Santé*



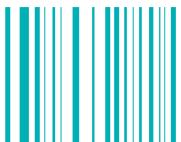
Recherche

Indiquez un ou plusieurs mots-clés et sélectionnez l'article que vous souhaitez retrouver.

Bibliothèque

Consultez dans votre bibliothèque, tous les numéros de *Ma Santé*.

Contactez-nous

MA SANTÉ 

Secrétariat de la rédaction

021 310 73 66
8 h à 17 h
info@masantemag.ch
CP 1465, 1001 Lausanne

Service abonnements

021 310 73 67
abo@masantemag.ch
CP 1440, 1001 Lausanne

MA SANTÉ

VOTRE SANTÉ EST NOTRE PRIORITÉ!

- des tests
- des comparatifs
- des enquêtes
- des conseils pratiques
- sur papier et/ou en ligne



Mon adresse

Nom
Prénom
Rue/N°
Code postal/Ville
N° de téléphone
E-mail
Date
Signature

MS 4/19

Coupon à renvoyer à MA SANTÉ, Service des commandes
Rasude 2 – Case postale 1440 – 1001 Lausanne
Par fax: 021 310 01 39

ABONNEMENT à Ma Santé

Je m'abonne pour:

☐ **1 an** (6 parutions): **36 fr.**
☐ **2 ans: 67 fr.**

JE M'ABONNE

021 310 73 67 | abo@masantemag.ch | www.masantemag.ch/abonnements

- Rabais sur les guides pratiques
- Accès au site masantemag.ch
- Service juridique gratuit
- A lire également en version e-paper

détacher ici